योग आसन
एवं
साधना

लेखक
डॉ. सत्यपाल
श्री ढोलनदास अग्रवाल

सम्पादक
डॉ. विश्वनाथ प्रसाद सिन्हा

प्रकाशक
भारतीय योग संस्थान
वितरक



पुस्तक महल®
खारी बावली, दिल्ली-110006
फोन : 265403, 268292

प्रकाशक :
प्रकाशलाल, महामंत्री
भारतीय योग संस्थान
ए डी 24, शालीमार बाग, दिल्ली-110052
फोन 7122826

वितरक :
पुस्तक महल
खारी बावली, दिल्ली - ६

अन्य बिक्री केन्द्र
- १०-बी, नेताजी सुभाष मार्ग, नई दिल्ली-२
- गली केदार नाथ, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

छठा संशोधित एवं परिवर्धित संस्करण : मई 1983
सातवां पुन मुद्रित संस्करण फरवरी 1984
आठवां पुन. मुद्रित संस्करण सितम्बर 1984
बारहवां पुन मुद्रित संस्करण अप्रैल 1987
13वां पुनः मुद्रित संस्करण : दिसम्बर 1987

मूल्य : दस रुपये
सजिल्द लायब्रेरी संस्करण : 18 रुपये



एफ-२/१६, दरियागंज नई दिल्ली-२ द्वारा कम्पोज कराकर
प्रिन्टर्स 150-डी, कमलानगर, दिल्ली-110007

विषय-सूची





श्री जवाहर लाल मेहरा दिल्ली के साधकों को योग अभ्यास कराते हुए।

भारतीय योग संस्थान

भारतीय योग संस्थान 'भारतीय सस्कृति' मे अटूट विश्वास रखता है। संस्कृति का अभिप्राय वह मान्यताएं है,जिनके आधार पर समाज एवं देश को स्थाई जीवन प्राप्त होता है। संस्कृति अपरिवर्तनशील है। 'योग संस्थान' ने भारतीय संस्कृति की महान मानवतावादी देन 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को अपने आदर्श के रूप मे अपनाया है एवं 'लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु, सर्वे भवन्तु सुखिनः' के सिद्धान्त को अपनी प्रेरणा का आधार माना है। योग संस्थान का यह दृढ़ विश्वास है कि मानव मात्र में उस महान ईश्वर का अंश विद्यमान है, जिसने इस ब्रह्माण्ड की रचना की है। हम सब एक हैं। हमारी जननी एक है। फिर ससार में विषमता, द्वेष, ईर्षा, भेदभाव एवं तनाव क्यो ? इसका उत्तर बिल्कुल स्पष्ट है कि जिस भावना से योग संस्थान प्रेरित है उसका सर्वत्र अभाव ही अभाव दीखता है। आज तो ऐसा दीखता है,मानों एक व्यक्ति दूसरे का गला काटने पर तत्पर है। एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्र का सर्वनाश कर अपने भौतिक सुखो का महल खडा करना चाहता है। सारे ससार में भौतिक सुखों, पदार्थों एवं धन प्राप्ति की एक होड-सी लगी दीखती है। परन्तु आज हम यह भी देखते हैं कि विश्व में ऐसे भी मुनष्य हैं,जिनके पास सभी प्रकार के साधन एवं पदार्थ उपलब्ध हैं,परन्तु वह सबसे अधिक दुखी हैं। उन्हें बिना नीद की गोली खाये नीद नही आती। यही हालत राष्ट्रों की है। सर्वदृष्टि से उन्नत माने जाने वाले राष्ट्रों में भी अशान्ति एवं तनाव का बोलबाला है। क्या सुख और शान्ति भौतिक पदार्थों की उपलब्धि में है ? नहीं। सच्चा आनन्द तो शरीर, मन एव बुद्धि की स्वस्थता पर निर्भर करता है। अब प्रश्न यह पैदा होता है कि मन कैसे शान्त हो ? विचारो का तनाव कैसे दूर हो ? इन्ही प्रश्नो का उत्तर ढूंढ़नें एवं इनके समाधान के लिए सस्थान ने प्रारम्भ में सतत प्रयास कर अपना कार्य-क्षेत्र भारतीय संस्कृति की सर्वोत्कृष्ट देन जिसको हमारे ऋषियों एव मनीषियों ने अपने जीवन की लगातार तपस्या के उपरान्त संसार मे वास्तविक सुख और शान्ति का एकमेव मार्ग बताया और वह मार्ग है 'योग मार्ग' को अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए साधन के रूप में अपनाया है। वास्तव मे किसी भी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उसके अनुकूल साधन भी होने चाहिएं।

आत्मा और परमात्मा के मिलन का नाम योग है। अपने को दूसरे मे और दूसरे को अपने में देखना, भिन्नता मे अभिन्नता का अनुभव करना, मैं शरीर नही, मन नहीं, बुद्धि नही,अपितु प्राणिमात्र मे कार्य कर रही उस महान शक्ति का एक अंश हूं जो जल में, थल में, वायु में प्रत्येक प्राणी का संरक्षण करती है। इस गहराई तक पहुंचना ही योग है। योग विश्व के कल्याण के लिए है। इस वट वृक्ष की छाया का सभी आनन्द ले सकते हैं। किसी देश, जाति अथवा धर्म से सम्बन्ध रखते हो।

इस महान सत्य का आनन्द सभी को प्राप्त हो, इसके लिए 'योग संस्थान' ने किसी एक-दो आश्रमों की स्थापना न कर प्रत्येक पार्क को योग आश्रम का रूप देने का संकल्प किया। इसी हेतु १० अप्रैल १९६७ को प्रथम योग साधना केन्द्र चौबुर्जी (पहाडी) दिल्ली विश्व विद्यालय के क्षेत्र में चालू किया गया। इस समय १०० से अधिक दैनिक निःशुल्क योग साधना केन्द्र दिल्ली, नई दिल्ली के विभिन्न क्षेत्रों में कार्य कर रहे है, जिसमे हजारों साधक (महिला एवं पुरुष) प्रतिदिन योग अभ्यास कर इससे लाभान्वित हो रहे हैं। इन केन्द्रों में योग-आसन, प्राणायाम, ध्यान, षट् क्रियाओ तथा चक्षु व्यायाम का अभ्यास करवाया जाता है। प्रत्येक केन्द्र का संचालन सुयोग्य शिक्षकों द्वारा होता है। योग संस्थान समय-समय पर योग शिविरो का आयोजन कर साधकों को शिक्षण देता है। यही निष्ठावान, निस्वार्थी एवं सात्विक वृत्ति से कार्य करने वाले शिक्षक ही योग सस्थान का आधार हैं।

योग के क्षेत्र में कार्य करते हुए संस्थान को १६ वर्ष हो चुके हैं और हमे यह कहते हुए विशेष गर्व का अनुभव हो रहा है कि इस छोटी सी अवधि मे संस्थान इस अद्वितीय ज्ञान को मानव मात्र के कल्याण हेतु सर्व साधारण तक इन केन्द्रो के माध्यम से पहुंचाने में सफल हो पाया है। आज का वैज्ञानिक भी योग की प्रभुसत्ता को मानने लगा है।

भारत की राजधानी दिल्ली मे कार्य का विस्तार कर सस्थान ने ८ वर्ष पूर्व ही अन्य प्रान्तो मे भी केन्द्रो की स्थापना का कार्य प्रारम्भ कर दिया था। इन स्थानो के कार्य का व्योरा इस प्रकार है:-

पंजाब—लुधियाना-८, जालन्धर-२, रामपुरा फूल -१
हरियाणा—हिसार-१, पानीपत-२
उत्तर प्रदेश—आगरा-२, खतौली-४, सहारनपुर-४, मुज़फ्फर नगर-१, मेरठ-२
तामिलनाडू—मद्रास-२

सस्थान की यह दृढ़ धारणा है कि योग विद्या अमूल्य है। इसका मूल्य आका नही जा सकता। हमारे मनीषियो ने देश-देश घूम कर खुले हृदय से योग-मार्ग को अपनाने की *प्रेरणा दी। हम भी उसी भावना से प्रेरित कार्य कर रहे हैं। इसलिए सस्थान ने न तो कोई* सदस्यता शुल्क ही रखा है और न कोई धर्म, जाति, देश की सीमा ही बांधी है। कोई भी इस विद्या को नि शुल्क सीख सकता है। प्रत्येक मानव इसका सदस्य है।

योग सस्थान आज की दलगत राजनीति जोकि हमारे देश के उत्थान मे बाधा के रूप में खडी है, से सर्वथा दूर है। इसमें भाग न लेने के लिए यह दृढ़ सकल्प है।

हमारा विश्वास है कि सस्थान जिस गति एवं भावना से कार्य कर रहा है,वह ससार मे फैली अशान्ति को दूर करने मे अवश्य समर्थ हो सकेगा।

संस्थान को इस बात पर गर्व है कि स्वयं संस्थान के अतिरिक्त गत १००० वर्ष के इतिहास मे योग के क्षेत्र मे किसी ऐसी अन्य संस्था या आन्दोलन का उल्लेख नहीं मिलता है जिसने:

१ सैकड़ों नि शुल्क दैनिक योग साधना केन्द्रों की स्थापना की हो,

२. योग को न बेचने का दृढ़ सकल्प किया हो,

३. मानव मात्र को समर्पित सैकडो 'गृहस्थ सन्यासी कार्यकर्ताओ' का निर्माण किया हो,

४ प्रारम्भ से लगातार १८ वर्ष तक न तो साधकों और न ही जनता तथा प्रशासन से कभी धन मागा हो,

५. भारतीय सस्कृति की महान देन "योग विद्या" को जिसके पास दुखी मानव की पीडा हरने एवं विश्व में शान्ति स्थापित कर सकने का सामर्थ्य है, जन आन्दोलम का रूप देने का बीडा उठाया हो,

६. प्रत्येक पार्क को योग साधना केन्द्र के रूप मे बदलने का व्रत लिया हो।

योग संस्थान की आगामी प्रभावी योजनायें

पिछले २० वर्ष के अथक और नि.स्वार्थ भाव से किये गये परिश्रम के फलस्वरूप आज भारत वर्ष में योग को सर्वमान्य बनाने का श्रेय केवल योग संस्थान को ही है। अपने उद्देश्य की प्राप्ति और योग विद्या के प्रचार-प्रसार की बढ़ती हुई माग को देखते हुए योग सस्थान ने दिल्ली में (पहले चरण मे) एक स्थायी योग मन्दिर एव योग शोध केन्द्र और (दूसरे चरण मे) योग विश्व विद्यालय की स्थापना करने का निर्णय किया है। योग मन्दिर और योग शोध केन्द्र के लिए दिल्ली प्राधिकरण से दो एकड भूमि आगामी ३-४ मास मे मिल जाने की पूर्ण सम्भावना है, जिसके लिए लगभग आठ लाख रुपए भी एकत्रित किये जा चुके हैं।

योग मन्दिर एवं योग शोध केन्द्र की संक्षिप्त रूपरेखा

संस्थान जिस तरह का सर्वागीण योग मन्दिर बनाना चाहता है, उसमे निम्नलिखित सुविधायें उपलब्ध होगी:

१. एक बड़ा हॉल जिसमें लगभग २००० व्यक्ति आराम से बैठकर विचार-विनिमय कर सके और शीतकाल में योगासन-प्राणायाम,आदि का अभ्यास कर सके।

२ एक केन्द्रीय पार्क जिसमे कई हजार योग-साधक योग की शिक्षा-दीक्षा ले और दे सके तथा शुद्धिकरण की क्रियाये सामूहिक रूप से कर सके।

३. एक ध्यान केन्द्र जहा लगभग ५०० साधक ध्यान का अभ्यास कर सकें।

४. एक पुस्तकालय जिसमे हजारो योग सम्बन्धी पुस्तको और पत्रिकाओ के संग्रह और वितरण की व्यवस्था हो। पुस्तकालय से लगा हुआ एक वाचनालय (Reading Room) भी हो, जहां लगभग १०० व्यक्ति बैठ कर पढ़-लिख सके।

शरीर-रचना

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण मे किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। ऐसे यंत्र इसमे हैं कि शरीर स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। किसी प्रकार की बाहरी सहायता, दवाई इत्यादि की आवश्यकता नही पड़ती। केवल प्रकृति के बनाये कुछ नियमों को समझने और उन पर चलने की आवश्यकता है, शेष कार्य शरीर स्वयं ही कर लेता है।

जिस प्रकार एक मकान कई प्रकार की छोटी-बड़ी ईंटो तथा सीमेंट, चूना, गारा आदि के मेल से बनता है, उसी प्रकार जीवधारियों के शरीर की बनावट अनेक छोटी-बड़ी ईंटों से हुई है। अंतर केवल इतना है कि मकान की ईंटें जड़ होती हैं और शरीर की ईंटें सजीव। इन सजीव ईंटों को 'सेल्ज' कहते हैं। यह सेल्ज कई प्रकार की होती हैं। कोई छोटी तो कोई बड़ी, कोई चपटी तो कोई गोल। इन सेल्ज को हम आंखों से देख नहीं सकते।

शरीर की रचना एक बड़े राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभागों के जिम्मे होते हैं और विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अगों से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अंग एक दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, संस्थान भी एक दूसरे के सहकारी होते हैं। यदि यह सह-व्यापार बिगड़ जाए तो शरीर का काम सुचारु रूप से नहीं हो सकता। शरीर का यह सह-व्यापार ठीक ढंग से हो, अंदर के अंग पूरी तरह सक्रिय रहे, ताकि आपकी आयु लम्बी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व युवा रहें। इसलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम इस प्रकार हैं—

१. **अस्थि संस्थान :** हड्डियां।

२. **संधि संस्थान :** संधियां ।

३. **मांस संस्थान :** मांसपेशियां।

४. **रक्त और रक्तवाहक संस्थान :** रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर मे रक्त भ्रमण करता है, जैसे हृदय, धमनियां और शिराएं।

५. **श्वासोच्छ्वास संस्थान :** *वे अग जिनसे हम श्वास लेते हैं, जैसे नासिका, टेटुआ,* फुफ्फुस आदि।

६. **पोषण संस्थान :** मुख, दात, मेदा, छोटी-बड़ी आंतें, क्लोम, यकृत आदि।

७. **मूत्रवाहक संस्थान :** जिन अंगो मे मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।

८. **वात या नाड़ी संस्थान :** इनमे मस्तिष्क और वे अंग हैं,जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क, नाड़ियां, वात-सूत्र आदि।

शरीर-रचना

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण मे किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। ऐसे यंत्र इसमें हैं कि शरीर स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। किसी प्रकार की बाहरी सहायता, दवाई इत्यादि की आवश्यकता नहीं पडती। केवल प्रकृति के बनाये कुछ नियमों को समझने और उन पर चलने की आवश्यकता है, शेष कार्य शरीर स्वयं ही कर लेता है।

जिस प्रकार एक मकान कई प्रकार की छोटी-बडी ईंटों तथा सीमेंट, चूना, गारा आदि के मेल से बनता है, उसी प्रकार जीवधारियों के शरीर की बनावट अनेक छोटी-बड़ी ईंटों से हुई है। अंतर केवल इतना है कि मकान की ईंटे जड़ होती हैं और शरीर की ईंटे सजीव। इन सजीव ईंटो को 'सेल्ज' कहते हैं। यह सेल्ज कई प्रकार की होती हैं। कोई छोटी तो कोई बड़ी, कोई चपटी तो कोई गोल। इन सेल्ज को हम आखो से देख नही सकते।

शरीर की रचना एक बड़े राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभागों के जिम्मे होते हैं और विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अंगो से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अंग एक दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, संस्थान भी एक दूसरे के सहकारी होते हैं। यदि यह सह-व्यापार बिगड़ जाए तो शरीर का काम सुचारु रूप से नहीं हो सकता। शरीर का यह सह-व्यापार ठीक ढंग से हो, अंदर के अंग पूरी तरह सक्रिय रहें, ताकि आपकी आयु लम्बी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व युवा रहें। इसलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम इस प्रकार हैं—

१. **अस्थि संस्थान :** हड्डियां।

२. **संधि संस्थान :** संधियां ।

३. **मांस संस्थान :** मांसपेशियां।

४. **रक्त और रक्तवाहक संस्थान :** रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर मे रक्त भ्रमण करता है, जैसे हृदय, धमनियां और शिराएं।

५. **श्वासोच्छवास संस्थान :** वे अंग जिनसे हम श्वास लेते हैं, जैसे नासिका, टेटुआ, फुफ्फुस आदि।

६. **पोषण संस्थान :** मुख, दांत, मेदा, छोटी-बडी आतें, क्लोम, यकृत आदि।

७. **मूत्रवाहक संस्थान :** जिन अंगो में मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।

८. **वात या नाड़ी संस्थान :** इनमें मस्तिष्क और वे अंग हैं,जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क, नाड़ियां, वात-सूत्र आदि।

५. पुस्तकालय के पास एक ऐसा शोध केन्द्र (Research Centre) बने, जहां योग क्रियाओं के मानव मन और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का आधुनिक उपकरणों द्वारा अध्ययन कर, इस दिशा में शोध किया जा सके।

६. एक तीन मंजिला हॉस्टल, जहां प्रशिक्षणार्थी कुछ महीने ठहर कर योग का प्रशिक्षण ले सकें।

७. एक रसोईघर और भोजनालय, जहा प्रशिक्षणार्थियों के लिए खाना बनाने और खिलाने की व्यवस्था हो।

८. एक प्रशासनिक खड (Administrative Wing) जिसमें करीब एक दर्जन कार्यालय हों।

९. एक बीस फ्लैट वाला आवासीय (Residential) भवन, जहां स्थाई शिक्षक, प्रशासक आदि अपने परिवार के साथ रह सकें।

योग विश्वविद्यालय

सृष्टि के आदि से आज तक अनेक महान् विभूतियों ने ससार को योग का ज्ञान दिया है। भगवान शकर, भगवान कृष्ण, महर्षि पतजलि, भगवान महावीर, भगवान बुद्ध, ईसा मसीह, हजरत मुहम्मद, गुरू गोरखनाथ, स्वामी दयानन्द, गुरू नानक आदि अनेक महात्माओं ने योग का संदेश दिया है। इन सब मनीषियों ने अनेक रूपो में योग विद्याओं का वर्णन किया है। इस योग विश्वविद्यालयों मे इन सभी योग विद्याओं को प्रत्येक छात्र को सीखने और अभ्यास करने की सुविधा होगी। दूसरे शब्दों में, संस्थान का योग विश्वविद्यालय अपनी तरह का एक ऐसा अनूठा विद्या केन्द्र होगा, जहां हर पद्धति में योग को पढ़ने-पढ़ाने, सीखने-सिखाने की सुविधा उपलब्ध होगी।

अपील

१. संस्थान उन सभी महानुभावों से अपील करता है जिन्हें इसके उद्देश्य और भावी योजनाओ में विश्वास और आस्था है कि वह आगे आयें और करोड़ों रुपयों की इन महान् योजनाओं को सफल बनाने मे खुले दिल और दिमाग से सहायता करे। दूसरे शब्दों में संस्थान के इस महान् यज्ञ मे तन-मन-धन से सहयोग देकर अपने जीवन को सफल बनावे।

२ सस्थान सभी विद्वानों, योग प्रवीण योगियो, ऋषियो एवं मनीषियो से भी विनम्र प्रार्थना करता है कि वे सस्थान के इस योग विश्वविद्यालय की योजना को कार्यान्वित करने के सम्बन्ध मे न केवल अपने अमूल्य सुझाव दें अपितु रचनात्मक सहयोग देने की भी कृपा करें।

प्रकाश लाल
महामंत्री
भारतीय योग संस्थान
ए.डी-२४, शालीमार बाग
दिल्ली-११००५२

शरीर-रचना

मानव शरीर की रचना बडी विचित्र है। इसके निर्माण में किसी प्रकार की कोई कमी नही है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। ऐसे यंत्र इसमे हैं कि शरीर स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। किसी प्रेकार की बाहरी सहायता, दवाई इत्यादि की आवश्यकता नहीं पडती। केवल प्रकृति के बनाये कुछ नियमों को समझने और उन पर चलने की आवश्यकता है, शेष कार्य शरीर स्वय ही कर लेता है।

जिस प्रकार एक मकान कई प्रकार की छोटी-बड़ी ईंटो तथा सीमेंट, चूना, गारा आदि के मेल से बनता है, उसी प्रकार जीवधारियो के शरीर की बनावट अनेक छोटी-बड़ी ईंटों से हुई है। अतर केवल इतना है कि मकान की ईंटे जड़ होती हैं और शरीर की ईंटें सजीव। इन सजीव ईंटो को 'सेल्ज' कहते हैं। यह सेल्ज कई प्रकार की होती हैं। कोई छोटी तो कोई बडी, कोई चपटी तो कोई गोल। इन सेल्ज को हम आंखों से देख नहीं सकते।

शरीर की रचना एक बडे राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभागों के जिम्मे होते हैं और विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अगो से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अग एक दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, सस्थान भी एक दूसरे के सहकारी होते हैं। यदि यह सह-व्यापार बिगड जाए तो शरीर का काम सुचारु रूप से नही हो सकता। शरीर का यह सह-व्यापार ठीक ढंग से हो, अंदर के अग पूरी तरह सक्रिय रहे, ताकि आपकी आयु लम्बी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व युवा रहें। इसलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम इस प्रकार हैं—

१. **अस्थि संस्थान :** हड्डियां।

२. **संधि संस्थान :** संधियां ।

३. **मांस संस्थान :** मांसपेशियां।

४. **रक्त और रक्तवाहक संस्थान :** रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर में रक्त भ्रमण करता है, जैसे हृदय, धमनियां और शिराएं।

५. **श्वासोच्छवास संस्थान :** वे अग जिनसे हम श्वास लेते हैं, जैसे नासिका, टेटुआ, फुपफुस आदि।

६. **पोषण संस्थान :** मुख, दात, मेदा, छोटी-बडी आंते, क्लोम, यकृत आदि।

७. **मूत्रवाहक संस्थान :** जिन अंगों मे मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।

८. **वात या नाड़ी संस्थान :** इनमे मस्तिष्क और वे अंग हैं, जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क, नाड़ियां, वात-सूत्र आदि।

९. विशेष ज्ञानेंद्रियां : चक्षु, कान, त्वचा, नासिका और जिह्वा।

१०. उत्पादक संस्थान : वे अंग, जिनके द्वारा संतान उत्पन्न की जाती है, जैसे अंड, शिश्न, योनि, गर्भाशय आदि।

इसके अतिरिक्त भी कई प्रकार की ग्रंथियां हैं जो हमारे शरीर में कार्य करती हैं।

इस सारे शरीर की रचना पंच महाभूत—आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी- से हुई है। इन पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व हमारे शरीर की पांच ज्ञानेंद्रियां करती हैं। आकाश का गुण शब्द है, शब्द हम कान से सुनते हैं। वायु का गुण स्पर्श, स्पर्श हम त्वचा से करते हैं। अग्नि का गुण प्रकाश, प्रकाश हम आंखों से देखते हैं। जल का गुण रस, रस हम जिह्वा से लेते हैं। पृथ्वी का गुण गंध, गंध हम नासिका से अनुभव करते हैं।

पांच कर्मेंद्रियां हैं : मुख, हाथ, पांव, लिंग और गुदा।

पांच ज्ञानेंद्रियां, पांच कर्मेंद्रियां, शरीर के संस्थान, ग्रंथियां आदि २४ तत्वों से हमारे शरीर का चलन होता है। इन सब पर शासन करने वाला है मन, मन पर शासन करने वाली बुद्धि, बुद्धि का शासक अहंकार और इसका स्वामी जीवात्मा है।

योग आसनों का प्रभाव रीढ़, मांसपेशियों, रक्त-संस्थान, नाड़ी-संस्थान तथा पाचन यंत्रों पर पड़ता है और हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क से इनका घनिष्ट सम्बन्ध है। इसलिए इन सब अंगों का कार्य एवं रचना की मोटे तौर पर व्याख्या कर देनी उचित है।

मेरुदण्ड (रीढ़)

गर्दन, पीठ और कमर के बीच में रीढ़ होती है। इसके २६ भाग होते हैं, जो आपस में बंधे रहते हैं। रीढ़ की अस्थियों को मोहरे या गोटे कहते हैं। यदि मेरुदण्ड एक ही हड्डी का होता तो, जो गति गर्दन या धड़ में होती है, वह न हो पाती। हमारे शरीर के स्वास्थ्य और यौवन का संबंध इसी रीढ़ की स्वस्थता से है। रीढ़ में जितनी लचक रहेगी, ये २६ मोहरे साफ रहेंगे, इनके मुड़ने-तुड़ने में रुकावट नहीं होगी, उतना ही हमारा स्वास्थ्य और यौवन बना रहेगा। इन २६ अस्थियों में ७ गर्दन में हैं, १२ पीठ में, ५ कमर में, शेष दो अस्थियां कमर के नीचे गुदा के पास होती हैं, जो नौ के जोड़ से दो बनती हैं।


मेरुदण्ड

मांसपेशियां

अस्थि पिंजर के भीतर शरीर के कार्य को चलाने के लिए कोमल अंग होते हैं, जो सौत्रिक ततुओं द्वारा इन अस्थियों से ...ड़े रहते हैं। कई तरह की ग्रंथियां होती हैं जो शरीर को ...ने का काम करती हैं। अस्थियों को ढकने तथा ग्रंथियों

और अन्य कोमल अंगो की रक्षा के लिए मांसपेशिया होती हैं, जिनसे शरीर की सुडौलता बनती है। इन मांसपेशियो के ऊपर चर्बी (वसा) होती है और उससे ऊपर त्वचा, जो बाहर से शरीर पर दिखाई देती है।

मांस का यह विशेष गुण है कि यह सिकुड़ कर मोटा और छोटा हो जाता है और फिर अपनी पूर्व दशा को प्राप्त कर लेता है। मास के सिकुड़ने को संकोच और फैलने को प्रसार कहते हैं।

गतियां

हमारे शरीर में दो प्रकार की गतियां होती हैं :—

१. वे जो हमारी इच्छानुसार होती हैं और हो सकती हैं, जैसे चलना, फिरना, बोलना, हाथ उठाना, भोजन चबाना आदि। ये इच्छा अधीन गतियां कहलाती हैं।

२. वे जो हमारे बस मे नहीं हैं, हम उनको अपनी इच्छा से रोक नही सकते और न जब वे रुकी हों तो चला सकते हैं। हृदय धडकता रहता है, हम उसे बंद नहीं कर सकते। आंतो मे गति होती रहती है, जिसके कारण भोजन ऊपर से नीचे को सरकता रहता है। प्रकाश के प्रभाव से हमारी आख की पुतली सिकुड़ कर छोटी और अधकार के प्रभाव से फैलकर चौडी हो जाती है। ऐसी गतिया इच्छा के अधीन न होने के कारण स्वाधीन कही जाती हैं।

रक्त-संस्थान, फुपफुस और हृदय

मनुष्य का हृदय उसकी बद मुट्ठी से बहुत कुछ मिलता-जुलता है और वह छाती मे बाईं तरफ स्तन के नीचे स्थित है, जिसे अक्सर तेज दौडकर आने तथा घबराहट के समय तेजी से धडकते अनुभव किया जाता है।

सारे शरीर को हृदय से रक्त देने तथा वहा से वापस हृदय को लाने के लिए दो प्रकार की नलियां होती हैं, जो सारे शरीर मे फैली रहती हैं, इनमें कई तो बाल से भी बारीक होती हैं। रक्त को ले जाने वाली नलियां धमनियां कहलाती हैं और अशुद्ध रक्त को हृदय मे वापस लाने वाली नलियां शिराएं कहलाती हैं।

हृदय की दाहिनी ओर दाहिना और बायी ओर बायां फेफडा है। हृदय एक सौत्रिक तंतु से निर्मित आवरण से ढका रहता है। यह आवरण एक थैली के समान है, जिसके भीतर हृदय रहता है। इसको हृदय कोष कहते हैं।

हृदय मांस से निर्मित एक कोष्ठ है, जिसके भीतर रक्त भरा रहता है। यह [illegible] खडे मांस के पर्दे द्वारा दाहिनी ओर दो कोठरियो मे विभक्त है। इन दोनों कोठरियो आपस में कोई सम्बन्ध नही है। प्रत्येक कोठरी के ऊपर-नीचे फिर दो भाग हैं, पतले-पतले किवाड़ों से बने हैं। ये किवाड सौत्रिक तंतु से निर्मित हैं और इस प्रकार

हृदय के कोष्ठ रक्त को आगे को धकेल कर फैलने लगते हैं और शीघ्र ही पूर्ण दशा को प्राप्त होते हैं। यह कार्य एक मिनट मे ७० से ७५ बार होता है, जिसे हम नाडी स्पदन भी कहते हैं। छोटे बच्चों में हृदय की धड़कन तेज़ होती है और बुढ़ापा आने पर मंद पड़ जाती है।

हृदय एक बार में ८० ग्राम रक्त पम्प करता है। एक मिनट में ६ लिटर के लगभग रक्त हृदय शरीर को भेजता है। जब तक व्यक्ति जीवित रहता है, यह क्रम चलता रहता है।

मूत्रवाहक संस्थान

रक्त की शुद्धि करने वाले मुख्य अंग हैं: १. फुफ्फुस २ वृक्क (गुर्दे) ३. त्वचा। इसके अतिरिक्त यकृत (लिवर), प्लीहा (स्प्लीन) और अन्य कई ग्रंथियां भी रक्त को शुद्ध करने मे सहायता देती हैं। फेफड़ो द्वारा शरीर से तीन चीजे बाहर निकलती हैं और एक चीज उनमे प्रवेश करती है। बाहर निकलती हैं: १. कार्बनडाईआक्साइड गैस, २. उडनशील हानिकारक पदार्थ, ३. जलीय वाष्प। आक्सीजन गैस (शुद्ध वायु) शरीर ग्रहण करता है।

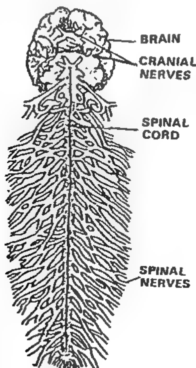
श्वासक्रम

वायु का नासिका द्वारा फेफड़ो मे जाना और वाहर निकलना श्वासक्रम कहलाता है। श्वास सदा नाक से ही लेनी चाहिए, मुख से नही। नासिका में इस प्रकार के यत्र हैं, जो श्वास को पहले छान कर गर्म करते है, फिर उसे फेफड़ो मे भेजते हैं। कोई भी विकार नासिका द्वारा फेफडो मे नही पहुच सकता। मुख मे इस प्रकार से यत्र नही हैं।

साधारणत स्वस्थ मनुष्य एक मिनट में १३ से २० बार तक श्वास लेता है। बचपन मे यह सख्या अधिक होती है। शारीरिक परिश्रम से, जैसे व्यायाम, भागना, दौडना, खेलकूद आदि मे सख्या अधिक हो जाती है। खडे रहने मे लेटे रहने की अपेक्षा और दिन मे रात की अपेक्षा श्वास अधिक एव जल्दी-जल्दी आती है।

मस्तिष्क तथा नाड़ी-मर्ण्डल

हमारा मस्तिष्क सिर मे है। नाडी-मण्डल यही से चल कर सारे शरीर मे फैलता है और सारे शरीर का नियत्रण करता है। जिन अंगो द्वारा हम विचार करते हैं, वह बुद्धि के स्थान है। उन्ही के द्वारा हमको सुख, दुख, गर्मी, सर्दी का ज्ञान होता है। उन्ही की सहायता से हमको प्रकाश, गध, शब्द और रस का बोध होता है। ये अग शरीर के शेष अंगो को



अपने अधिकार मे रखते हैं और उनकी निगरानी करते हैं। नाडी-मण्डल को शरीर की राजधानी का राज़ा समझना चाहिए। यदि सिर की खोपड़ी को काट दें तो मस्तिष्क दिखाई देगा। मस्तिष्क की शक्ल अखरोट की गिरी से मिलती-जुलती है।

मस्तिष्क सारे शरीर के कार्य को वात-रज्जुओ (नाडी-सूत्रों) द्वारा चलाता है। यह नाड़ी सूत्र डोरी के समान सख्त होते हैं, खीचने से जल्दी नहीं टूटते और काटने पर भीतर से ठोस निकलते हैं।

नाड़ी सूत्रों का कार्य : नाड़ी सूत्र बिजली के तारो के समान काम करते हैं। जिस प्रकार बिजली के तारों द्वारा समाचार एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुंचते हैं, वैसे ही जीवित तारो द्वारा शरीर में समाचार एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाते हैं। मस्तिष्क शरीर पर राज्य करता है, नाडी तार उसके दूत हैं। मस्तिष्क की आज्ञा शेष अंगों तक इन्ही तारों द्वारा पहुचती है।

मस्तिष्क दो होते हैं : एक लघु मस्तिष्क, दूसरा वृहद् मस्तिष्क। वृहद् मस्तिष्क के विविध भागों के अलग-अलग काम हैं। किसी भाग का शरीर की गतियो से सम्बन्ध है, तो किसी का पीड़ा, ऊष्णता, शीत के ज्ञान से सम्बन्ध है। कोई भाग मनन शक्ति से सम्बन्ध रखता है और कोई दृष्टि, स्वाद, घ्राण आदि से। ये भाग वैसे तो अलग-अलग हैं, परन्तु इन सबका आपस में तारो द्वारा सम्बन्ध रहता है।

वृहद् मस्तिष्क के दो केंद्र हैं: एक दाहिनी ओर दूसरा बायी ओर। दायां भाग शरीर के बायें भाग पर और बाया शरीर के दाये भाग पर शासन करता है। किसी राज्य के विभागो की तरह या किसी जिले के अफसरों की तरह यह केंद्र अपने कामो के लिए जिम्मेदार है। आवश्यकता के अनुसार यह एक दूसरे से मिलकर भी काम करते हैं।

लघु मस्तिष्क का कार्य : जब हमारे शरीर मे कोई गति होती है, तो कुछ पेशियो का सकोचन होता है और कुछ का प्रसार। प्रत्येक गति के लिए इन दोनो बातों का होना आवश्यक है। जब हम कोहनी को मोडते हैं, तो सामने की पेशिया ढीली पड जाती हैं। यदि सकोचनी पेशिया सकोच करे और प्रसारणी पेशिया ढीली न पडें, तो कोहनी का मुडना असम्भव है। यही बात चलना, बैठना, खड़ा होना, खाते हुए मुख का हिलना इत्यादि गतियों के विषय मे भी समझनी चाहिए।

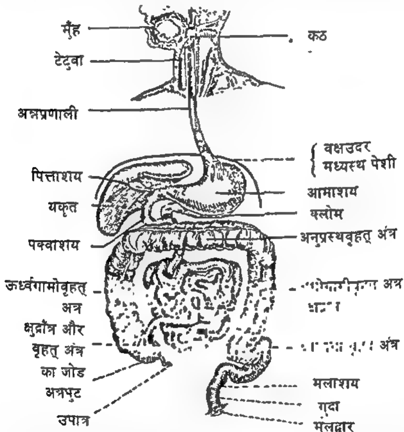
जहां एक ओर मस्तिष्क कुछ पेशियों को चालक नाडियों द्वारा सकोच करने की आज्ञा देता है, वहां दूसरी ओर विरोधिनी पेशियों को संकोच बंद करने की आज्ञा भी देता है। जब दोनो प्रकार की आज्ञाए ठीक-ठीक मिलती हैं, तब गतियां अच्छी तरह होती हैं। सभी गतियां ठीक-ठीक हों, लघु मस्तिष्क इसके लिए जिम्मेदार है।

पाचन यंत्रों का कार्य

शरीर को चलाये रखने और उसे शक्ति देने के लिए हम जो कुछ भी खाते हैं, वह पहले दांतों की चक्की मे पिसता है, जहा उसे मुख की लार मिलती है, जो भोजन के

श्वेतसार को पचाने में बहुत सहायक होती है। लार एक क्षारीय पदार्थ है, जो लाला ग्रंथियो से निकलती है। ये ग्रंथियां मुख मे होती हैं और इनकी संख्या छ. है। इसमें एक विशेष गुण वाला पदार्थ होता है, जो श्वेतसार को शर्करा (glucose) में परिवर्तित कर देता है। लार भोजन को पतला कर देती है, यह चबाया हुआ द्रव्य गले के नीचे उतर कर एक नली से होता हुआ आमाशय मे चला जाता है।

आमाशय एक थैली के समान होता है। इसे पाकस्थली भी कहते हैं। यह थैली पेट के बाये भाग में पसलियो के नीचे होती है। आमाशय के दो द्वार होते हैं। एक द्वार ऊपर को बाईं ओर हृदय के निकट होता है, यही से भोजन आमाशय मे आता है। दूसरा द्वार नीचे



दाहिनी ओर होता है, इसमे से होकर भोजन छोटी आतो मे जाता है।यह पक्वाशयिक द्वार कहलाता है। आमाशय मे बहुत सी ग्रंथियां होती हैं। इन ग्रंथियो से जो रस निकलता है, उसकी प्रतिक्रिया अम्लीय होती है। लार मिला हुआ भोजन पाकस्थली के बाये चौडे भाग मे आकर इकट्ठा होता है। भोजन पहुचने पर आमाशयिक रस बनना शुरू हो जाता है। जब तक यह अम्ल रस भोजन मे नही मिलता, तब तक थूक का श्वेतसार परिवर्तक पदार्थ भोजन के श्वेतसार पर अपना प्रभाव करता रहता है, ज्योही भोजन की प्रतिक्रिया आमाशयिक रस के मिलने से अम्लीय होती है, लाला का असर बद हो जाता है।

अम्ल रस अधिकतर आमाशय के बीच वाले भाग में बनता है। भोजन के मध्यांश में पहुचने पर गतिया होने लगती हैं,जिससे भोजन में अम्ल रस पूरी तरह मिल जाता है। अब भोजन को मथा जाता है और उसे पक्वाशयिक द्वार की ओर धकेल दिया जाता है। मांस के संकोच से दक्षिणाश में भोजन को पूरी तरह मथ दिया जाता है और आमाशयिक रस से मिलकर पतला हो जाता है। पक्वाशय की ओर खुलने वाले द्वार पर मांस की मोटी तह होती है। इस मांस के संकोच से यह द्वार बद रहता है। जब भोजन अच्छी तरह मथ जाता है तब यह द्वार मांस के प्रसार से खुल जाता है और पतला आहार पक्वाशय में आ जाता है। आमाशय में यह क्रिया लगभग तीन से पांच घटे तक होती रहती है। यदि भोजन हल्का होगा तो आमाशय (मेदा) जल्दी खाली हो जाएगा। यदि भोजन भारी मिर्च मसाले युक्त, तला, भुना तथा अप्राकृतिक होगा तो उसे अधिक समय लगेगा।

पक्वाशय मे जब अम्ल रस मिला हुआ पतला आहार आता है, तो उसमें नलियो द्वारा यकृत (Liver) का पित्त तथा क्लोम ग्रंथियों का रस मिलता है। पित्त से मिलकर क्लोम रस अपनी सब क्रियाओं मे प्रबल हो जाता है। पित्त के कारण क्लोम रस की वसा विश्लेषक शक्ति विशेषकर बढ़ जाती है। वसा के पचाव और आत्मीकरण के लिए पित्त बडी आवश्यक चीज है। जब पित्त कम बनता है या किसी कारण अंत्र में नही पहुंच पाता, तब वसा बहुत कम पचती है और उसका अधिक भाग विष्टा द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। आमाशय से आए हुए अम्ल प्रतिक्रिया वाले आहार रस की अम्लता क्षारीय पित्त और क्लोम रस के क्षार के कारण जाती रहती है। आहार रस अब क्षारीय हो जाता है। क्लोम रस का प्रभाव क्षारीय घोलों पर अच्छी तरह होता है। आहार मे पित्त के रहने से सडाव कम होने पाता है। जब छोटी आतो में पित्त नही पहुंच पाता, तब सड़ाव अधिक होता है और मल बहुत बदबूदार होता है।

मथा हुआ आहार क्लोम रस और पित्त से मिलकर पक्वाशय से होता हुआ छोटी आतो मे पहुंचता है। छोटी आंतो में भी ग्रंथिया होती हैं। ये जो रस निकालती हैं, उसे क्षुद्रांत्रीय रस कहते हैं। इसकी प्रतिक्रिया क्षारीय होती है। छोटी आते भोजन मे से रस निकालती हैं और भोजन को अपनी सिकुडन और फैलाव की क्रिया से आगे धकेलती हैं। छोटी आंते ६ से ७ मीटर तक लम्बी होती हैं। छोटी आंतें खाये हुए आहार का लगभग सारा रस निकाल लेती हैं और बचे हुए भाग को धकेल कर बडी आत में भेज देती हैं। छोटी आत मे यह क्रिया ५ से ७ घटे तक होती है।

जब आहार बड़ी आत मे पहुंचता है, तब भी काफी पतला होता है। बडी आंत भी बचे हुए आवश्यक रस को चूस लेती है और बाकी का माल आगे बढ़ाकर गुदा द्वारा मल के रूप में बाहर निकाल देती है। बडी आत में यह क्रिया ५ से ६ घंटे तक होती है। इस प्रकार १४ से १८ घटे का समय खाए हुए आहार को पचाने मे लगता है।

संवर्तन : जीवित शरीर मे दो क्रियाएं होती हैं। एक ओर वस्तुओं की आय होती है, भोजन और श्वास द्वारा। दूसरी ओर व्यय होता है, कार्य करने में, मल-मूत्र त्यागने में, पसीने के द्वारा और श्वास द्वारा। शरीर के पोषण और वृद्धि के लिए दोनों क्रियाओं की आवश्यकता है। वे सब भौतिक रासायनिक और जैविक क्रियाए, जिनके द्वारा जीवित पदार्थ की वृद्धि, रक्षण और क्षय होता है,'संवर्तन' कहलाती हैं।

और फिर उसका आत्मीकरण होना, श्वास द्वारा ओषजन का ग्रहण होना, ओषजनीकरण जैसी रासायनिक क्रियाओ द्वारा आत्मीकृत पदार्थों से शक्ति उत्पन्न होना और यूरिया, अमोनिया, कार्बनडायआक्साइड गैस, जल इत्यादि भांति-भांति के पदार्थों का बनना और फिर इन पदार्थों का श्वास, पसीना, मल और मूत्र द्वारा त्यागा जाना—ये सब क्रियाएं मिलकर 'संवर्तन' कहलाती हैं।

पक्वीकरण और आत्मीकरण : भोजन का पचना एक बात है और उसका रक्त में पहुचना दूसरी बात। यह हो सकता है कि भोजन पाचक रसो की क्रिया से पचकर इस योग्य बन जावे कि वह रक्त मे पहुचकर शरीर का भाग बन सके अथवा वह रोगों के कारण ज्यो का त्यो विष्टा के रूप में शरीर से बाहर निकल जावे। वह क्रिया, जिससे भोजन के अवयव शरीर के भीतर अर्थात् रक्त और लसीका मे पहुचने योग्य बन जाते हैं, 'पक्वीकरण' कहलाती है। इन अवयवों के श्लेष्मिक कला मे से होकर रक्त और लसीका मे पहुचने को आत्मीकरण कहते हैं।

इस प्रकार प्रकृति ने शरीर का पूर्णरूप में संगठन किया है। किसी प्रकार की इसमें त्रुटि नहीं रहने दी। ऐसा नहीं है कि पाव मे काटा चुभ जाए और हाथ कहे कि मुझे क्या पड़ी है कि पाव का काटा निकालू, या आख कहे कि हम क्यों काटा ढूढे ? उस समय शरीर के वे अग अपना काम छोड देते है, जिनकी पाव को काटा निकालने में आवश्यकता होती है। शरीर पर बाहर से हुए आक्रमण को रोकने के लिए सभी अग मिलकर उसका मुकाबला करते हैं। मस्तिष्क सोचता है, आंखे देखती है, हाथ पकडते हैं और उस काटे को बाहर निकाल दिया जाता है। इसी प्रकार जब शरीर मे रोग आता है, तब सब सम्बद्ध अग उस रोग को बाहर निकालने मे लग जाते हैं। रोग से छुटकारा पाने मे पूरा प्रयत्न करते हैं। यदि हम दवाई से या गलत खान-पान से उसके मार्ग मे रुकावट नही डालते, तो वे रोग को शरीर से बाहर निकाल कर ही दम लेते हैं। शरीर के अंग सुचारुरूप से काम करे, रोगनाशक शक्ति तथा शरीर का कार्य करने का संतुलन बना रहे, इसके लिए योगासन पद्धति बहुत लाभदायक है।

शरीर की ग्रंथियां और उनका कार्य

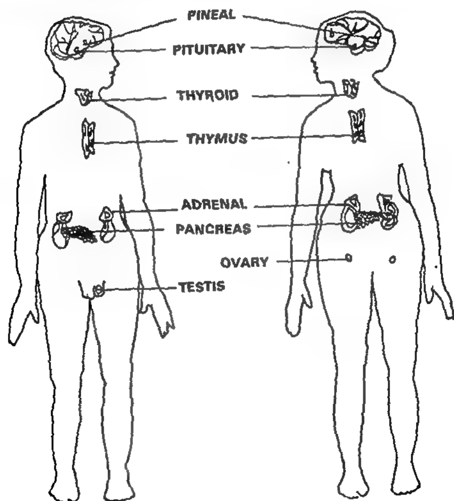
१ **पिनियल ग्रंथि :** यह ग्रंथि कपाल मे होती है। इस ग्रंथि के ठीक प्रकार से कार्य करने से मेधा-शक्ति बढ़ती है, बुद्धि का विकास होता है और शरीर मे दृढ़ता और स्थिरता आती है। सर्वांगासन और शीर्षासन से यह ग्रंथि प्रभावित होती है।

२. **पिट्यूटरी ग्रंथि :** जहा से नाडी संस्थान मस्तिष्क से निकलता है (सिर के पीछे निचले भाग मे), वही यह ग्रंथि होती है। इससे हर एक अग का समुचित विकास होता है। इसके ठीक कार्य से मुटापा नही आता। जठराग्नि की वृद्धि, जननेंद्रिय का विकास, बुढ़ापे तथा रोगों से मुक्ति, स्नायुओ को अपने मूलरूप मे रखना, इसके मुख्य कार्य हैं। शीर्षासन और सर्वांगासन से इसे बल मिलता है।

३. **थाइराइड ग्रंथि :** तमाम रसायन क्रियाओ को सम रखना, पाचक रसो को बढ़ाना, विचार शक्ति और धारणा शक्ति बढाना और ऊंचाई बढ़ाने के साथ-साथ इसका मुख्य

कार्य पुरुषत्व की वृद्धि, जठराग्नि की वृद्धि, जननेंद्रिय का विकास करना है। यह ग्रंथि गले मे होती है और सर्वांगासन, हलासन, भुजगासन और मत्स्यासन से प्रभावित होती है।

४ यकृत (Liver) : यह ग्रंथि दायी ओर पसलियों के नीचे पेट मे स्थित है। इससे पित्त की उत्पत्ति होती है, खुराक के तत्वों का उचित बटवारा होता है। यह पेट मे रोग नहीं होने देती, वात, पित्त व कफ को सम रखती है। सब नाडियों का मल दूर कर सब अंगो को शुद्ध करती है। सारे शरीर को गर्मी देती है। सूर्य नमस्कार, योग मुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येंद्रासन से इसे स्वस्थ रखा जा सकता है।



५. तिल्ली (प्लीहा) (Spleen) : इसके ठीक कार्य करने से रक्त की श्वेत कणो का उत्पादन होता है, भोजन को पचाने में सहायता मिलती है। वाले सभी आसनों से यह प्रभावित होती है। यह ग्रंथि पेट में आमाशय के

६ प्लोम ग्रंथि (Pancrea) : यह ग्रंथि पेट के मध्य मे आमाशय के पास होती है। इसमें से पाचक रस निकलता है। खुराक के तत्वो को सब भागों मे पहुंचाना, स्नायु शर्करा पूर्ति करना, शक्ति के लिए शर्करा देना, प्रोटीन और चर्बी तत्वों को शर्करा मे बदलना, प्रमेह को मिटाना आदि इसके कार्य हैं। इससे जठराग्नि की वृद्धि,स्फूर्ति व जीवन शक्ति प्राप्त की जा सकती है। यह ग्रंथि उड्डियान बध, नौली क्रिया, अर्धमत्स्येंद्रासन मे प्रभावित होती है।

७ एड्रीनल ग्रंथि : यह ग्रंथि पेट मे नाभि के बायी ओर होती है। इसका काम रक्त का प्रवाह बढ़ाना, पाचक रसो को बढ़ाना, धमनियो की सकोचन शक्ति को बढ़ाना है। इससे पेट के रोग दूर होते हैं, कब्ज दूर होती है, शरीर मे स्फूर्ति आती है। मयूरासन से विशेष तौर पर यह ग्रंथि प्रभावित होती है।

८ वृक्क (गुर्दे) (kidney) : ये पेट मे रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर दो होते हैं। ये रक्त को शुद्ध कर मूत्र बनाते हैं, जिससे यूरिक एसिड शरीर से बाहर निकलता है। भुजगासन, धनुरासन व शलभासन विशेष तौर पर इसे प्रभावित करते है।

९ शुक्र ग्रंथि : यह शिश्न के नीचे दोनो ओर थैली मे लटकी रहती है। वीर्य की उत्पत्ति, जननेंद्रिय का विकास, स्वर मे पुरुषत्व, चर्बी का पृथक्करण करना इसका गुण है। इससे रोगो का नाश, शरीर मे ओज, स्थिरता, गम्भीरता व शांति आती है। गोरक्षासन, सिद्धासन, पद्मासन इसके लिए उपयोगी हैं।

संस्थान के कुछ सुझाव : (१) सात्विक खाए, सादा पहने, जल्दी सोए, जल्दी उठें। उठने के पश्चात् दातुन-स्नान कर संस्थान द्वारा संचालित योग साधना केंद्रो में नियमित आकर अपने शरीर एव मन को स्वस्थ बनाए। (२) स्वास्थ्य दान सबसे बडा दान है। अपने को स्वस्थ बनाए तथा दूसरो को स्वास्थ्य का दान दे। (३) साधना केंद्रो मे योग क्रियाए केवल सीखने की दृष्टि से नही, अपितु सिखाने की भावना से सीखें।

यौगिक षट्कर्म

(Yogic Purification : Six Ways)

शरीर को स्वच्छ, सुदर व स्वस्थ रखने के लिए पट्कर्म से उत्तम और कोई साधन नही है। हमारे शरीर की प्रकृति त्रिगुणात्मक है। वात, पित्त और कफ ये तीनो यदि समान रूप से रहे तो शरीर शुद्ध व नीरोग रहेगा। वात के कारण के रोग—गैस, बदहजमी, गठिया, जोड़ो का दर्द आदि के लिए बस्ति (अनीमा) और नौलि है। कफ से हुए रोग—खांसी, बलगम, दमा, श्वास रोग, प्लूरिसी, टी. बी आदि रोगों के लिए नेति और कपालभाति तथा पित्त के रोग—गर्मी, पीलिया, बवासीर, जिगर (यकृत) की खराबी के लिए धौति है। पट्कर्म इन तीनो मे समानता लाने मे सहायता करते हैं। यदि ये बिगड जाएं तो अनेक रोग हो जाते हैं। पट्कर्म करने से किसी प्रकार का रोग होगा ही नही और यदि हो जाये तो इन पट्कर्मो से उसे ठीक किया जा सकता है। हमारे आजकल के गलत रहन-सहन और गलत खान-पान से शरीर स्वस्थ नहीं रह पाता। शरीर मे विकार जमा हो जाते हैं। शरीर का मल व विकार बाहर करने के लिए यौगिक पट्कर्म कराये जाते हैं, ताकि जो विकार अंदर रुककर रोग पैदा करना चाहते हैं, वह शरीर से बाहर हो जाए और अदर के अंग अपने कार्य सुचारुरूप से करने लगे। आसन, प्राणायाम के अभ्यास से पहले इन पट्कर्मो का करना अत्यावश्यक है।

पट्कर्म के छः भाग हैं—नेति, धौति, बस्ति, नौलि, कपालभाति और त्राटक।

नेति कई प्रकार की होती है। **सूत्र नेति** और **जल नेति** प्रधान हैं।

सूत्र नेति : सूत्र नेति की सूत किसी भी योगाश्रम से ली जा सकती है। प्रातःकाल दातुन आदि करने के बाद पांवों पर बैठकर गर्दन ऊंची रखकर जो स्वर चल रहा हो, उस नासिका में नेति को पानी मे भिगोकर मोम वाले भाग को नाक के छिद्र मे धीरे-धीरे डाले। जब उसका अग्र भाग गले मे आए तो उसे दायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा से पकड नेति के दोनों सिरे दोनो हाथो में पकड़कर हाथो को नीचे-ऊपर करते हुए घर्षण करे। फिर नेति को वैसे ही रखते हुए मुह मे कुछ पानी ले ले और फिर घर्षण करे। फिर कुल्ला कर दे और नेति को मुंह से धीरे-धीरे बाहर निकाल दे। इसी प्रकार दूसरी नासिका से करे। सूत्र को अच्छी तरह धोकर रखें ताकि इसमें कफ जमा न रह जाए। नेति के मोम वाले भाग को गर्म पानी से नही धोना चाहिए। ठंडे से ही धोना है, बाकी भाग को गर्म पानी से [illegible] अब सूत्र नेति केवल सूत की बनी हुई उपलब्ध है। उसको गर्म पानी तथा [illegible] सकते हैं। यदि सूत्र नेति न मिले तो रबड़ का कैथेडर ४ या ५ नं० का ले ले। [illegible] भली प्रकार हो जाती है। आजकल रबड नेति का ही प्रयोग अधिक है। सूत्र नेति के बाद जल नेति अवश्य करें।

कपाल शोधिनि चैव दिव्यदृष्टि प्रदायिनी।
जत्रध्र्वंजातरोगौघ नेतिराशु निहंतिच ।।

(हठयोग प्रदीपिका ३०)

अर्थात् कपाल (मस्तक) की हड्डी को शुद्ध निर्मल करने वाली और दिव्य दृष्टि प्रदान करने वाली यह नेति आखो के और वक्ष स्थल की संधि पर होने वाले रोगों को दूर करती है।

लाभ :नेति क्रिया कफादि को दूर कर कपाल को स्वच्छ करती है। नेत्र ज्योति बढ़ाती है, गले, नाक, कान के रोगो से रक्षा करती है और उन्हे दूर करती है। इससे सर्दी, जुकाम,



सूत्रनेति

सरदर्द, कान का बहरापन, नाक की हड्डी बढ़ना इत्यादि रोग दूर होते हैं। नेति से फफस मे भरा कफ भी दूर हो जाता है।

सूत्र के घर्षण से नाक मे जलन हो या खून निकल आये तो शुद्ध घी की कुछ बूदे नाक मे दोनो ओर डाले। वैसे भी रात को सोते समय घी की कुछ बूदे प्रतिदिन नाक के छिद्रो मे डाले और उसे श्वास खीचकर अदर ले ले। इससे विशेष लाभ होता है। लकवा में यह घृत नेति बृहत् लाभ करती है।

जल नेति : इसके लिए टोंटी वाले लोटे का प्रयोग किया जाता है। लोटे में नमक मिला कुछ हल्का गर्म पानी डाले। जिस नाक से सास चल रही हो उसे ऊपर करके लोटे की टोंटी को उसमें लगा दे। मुख को खोलकर रखें ताकि श्वास मुख से लिया जाए। लोटे को ऊपर उठाये ताकि पानी नाक मे जा सके। पानी एक नासिका से जाकर दूसरी नासिका से बाहर निकलेगा। इसी प्रकार दूसरी नासिका को ऊपर करके उसमें पानी डालकर पहली नासिका से निकालें। इसमे ध्यान रखे नाक से श्वास बिल्कुल नहीं लेना है और मुह खुला रखना है।



जलनेति

जल नेति के बाद भस्त्रिका प्राणायाम अवश्य करें। थोडा आगे झुककर गर्दन को दाये-बाये,ऊपर-नीचे घुमाकर भस्त्रिका करें, ताकि नाक पूरी तरह साफ हो जाये। नाक के अंदर किसी तरफ पानी रुका न रह जाए।

इस प्रकार नेति का अभ्यास हो जाने के बाद आप नाक से पानी व दूध पीने का अभ्यास भी कर सकते हैं। नाक से पानी व दूध पीने का विशेष लाभ है। इसके अभ्यास से मस्तिष्क सम्बन्धी सभी रोग ठीक होते हैं, बुद्धि तीव्र होती है, अनिद्रा, आख, नाक व गले के रोग ठीक होते हैं, नेत्र ज्योति बढ़ती है।

धौति क्रिया

तीन इच चौड़े और सात मीटर लंबे मलमल के कपडे को नमक वाले पानी मे भिगोकर धीरे-धीरे अंदर निगल जाना और फिर उसे बाहर निकाल लेने को धौति क्रिया कहते हैं।

इस कपडे की पट्टी को इस्तेमाल करने से पहले गर्म पानी से अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना चाहिए। पट्टी को हल्के नमक वाले पानी के प्याले में रख दे। कपड़े के एक छोर



धौति क्रिया

को मुख मे डालकर पशुओ की तरह धीरे-धीरे चबाकर पेट मे उतार ले। इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए। पहले दिन केवल एक फुट कपडा ही निगले और धीरे-धीरे इसे बढ़ाते जाए।

कपडे की पट्टी को मुख खोल कर धीरे-धीरे बाहर निकाले। एकदम से खीचकर बाहर न निकलें। रुकावट होने पर दुबारा धौति को थोड़ा निगले और फिर बाहर निकालें। शुरू-शुरू मे यदि धौति निगलने में कष्ट हो या हिचकी आये तो दूध या मधु के पानी में भिगोकर निगलने का अभ्यास करे। यदि अदर किसी कारण रुकावट पड़ जाए और धौति बाहर न निकले तो नमक वाला गर्म पानी पीकर वमन करें फिर धौति बाहर निकाल लें। धौति को निकालने के बाद अच्छी तरह साबुन मिले गर्म पानी से साफ करें ताकि उसमें लगा हुआ कफ आदि साफ हो जाए। बाद मे उसे धूप मे सुखा लें।

धौति करने से पेट का सारा कफ बाहर निकल जाता है। खांसी, दमा, श्वास, सरदर्द, ज्वर, प्लीहा, कोढ़ आदि अनेक प्रकार के रोग ठीक होते हैं। मनुष्य स्वस्थ व बलवान होता है, गैस व अन्य पेट सम्बन्धी रोगों मे लाभ होता है, भूख बढ़ती है।

कुंजल क्रिया (गज करणी)

जो व्यक्ति धौति नहीं कर सकते वे कुंजल क्रिया करके आमाशय को शुद्ध कर सकते हैं। इसमें गुनगुने पानी को पीकर वमन करना होता है। जिस प्रकार हाथी सूढ़ से पानी पीकर तुरंत बाहर फेंक देता है, उसी तरह इस क्रिया को भी करना होता है।

कुंजल क्रिया खाली पेट करनी चाहिए। किसी दिन दूषित भोजन कर लिया हो या कुछ खा लेने के बाद घबराहट हो तो उसे पेट से बाहर निकालने के लिए भी इस क्रिया का उपयोग किया जा सकता हैं। पित्त-प्रधान व्यक्तियों के लिए यह बहुत लाभदायक है।

विधि : उत्कटासन में बैठकर २-३ लिटर हल्का गर्म पानी गटागट पी जाएं। फिर खड़े होकर आगे की ओर झुक जाएं। दाए हाथ की तर्जनी और मध्यमा दोनों उंगलियों को गले के अदर ले जाकर गले के अंदर की छोटी लटकती हुई जीभ को हिलाएं। इससे उलटी आ जायेगी और पानी बाहर निकलेगा। उलटी आने पर भी उंगलियों को मुंह से बाहर न निकाले। जीभ को फिर हिलाएं और पानी निकलेगा। ऐसा ३-४ बार करें ताकि सारा पानी बाहर निकल जाए। जब तक पूरा पानी बाहर न निकल जाए तब तक झुके रहना भी बहुत आवश्यक है। पानी निकल जाने के बाद ही उगलियों को बाहर निकाले और सीधे खड़े हों। अभ्यास हो जाने पर उंगलियां डालने की आवश्यकता नही रहेगी।

लाभ : इससे मन्दाग्नि, अजीर्ण, पीलिया, कफ के रोग, रक्त विकार, कृमि, विष विकार, त्वचा रोग आदि दूर होते हैं, भूख बढ़ती है, पेट साफ होता है।

कमजोर आत वालो को, संग्रहणी तथा हृदय रोगियो को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

इस क्रिया को स्वस्थ व्यक्ति आरभ मे लगातार १५-२० दिन करे। बाद मे सप्ताह में एक दिन करना काफी है।

बस्ति क्रिया

नाभि तक जल में खड़े होकर या एक हाथ गहरे पानी में उत्कटासन मे बैठकर गुदा पर रबड़ या पतली बांस की नली लगाकर उड्डियान बध करते हुए पानी को बड़ी आंत में चढ़ाकर, फिर पेट को हिलाकर नौलि क्रिया करके पानी को गुदा द्वारा बाहर निकाल देने को बस्ति क्रिया कहते हैं। आजकल एनिमा द्वारा भी पेट को साफ किया जा सकता है।

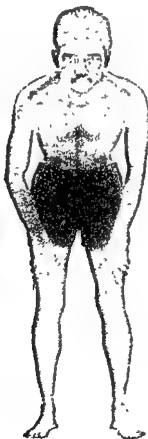
एनिमा की विधि : एनिमा केन या बल्व एनिमा कोई भी ले ले। एनिमा वाले बर्तन मे गर्म पानी डाल ले, उसमें नींबू का रस या थोडा नमक भी डाल सकते हैं। उसे किसी ऊचे स्थान पर रखें या किसी कील पर टांग दें। पहले थोडा पानी नोजल द्वारा बाहर निकाल दें, ताकि नली की हवा बाहर निकल जाए। फिर बायी करवट लेटकर नोजल पर तेल लगाकर गुदा मे डेढ़ इच अदर लगा ले, पानी खोल दे और लम्बे-लम्बे श्वास लें। पानी बड़ी आंत में चला जाएगा। पानी आधा किलो से एक किलो तक बड़ी आत मे चढ़ा सकते हैं। फिर पेट को हिलाएं, दाये-बाये करवट लें, १०-१५ मिनट रुकने के बाद पाखाना जाकर पेट साफ

करे, बस्ति क्रिया या एनिमा खाली पेट ही करना चाहिए। इसके थोडी देर बाद हल्का भोजन ले।

लाभ : पेट साफ होता है और पेट के सभी प्रकार के रोग ठीक होते हैं। बडी आंत साफ होती है और उसकी शक्ति बढ़ती है। तीनो (वात, पित्त, कफ) दोष ठीक होते हैं। भूख बढ़ती है। शरीर हल्का हो जाता है। मन प्रसन्न रहता है। स्वस्थ व्यक्ति को महीने मे एक दो बार अवश्य एनिमा लेना चाहिए।

नौलि क्रिया

दोनो पावो मे एक फुट का अतर व पावो को समानातर रखकर खडे हो जाएं। दोनो हाथो को घुटनो के कुछ ऊपर जघाओ पर रखे। पहले उड्डियान बध का अभ्यास करे। श्वास को पूर्णत· बाहर निकालकर पेट को अदर पिचकाते हुए कुम्भक करें। इसके पश्चात् अग्निसार क्रिया करे। श्वास को बाहर निकाल कर बाह्य कुम्भक करते हुए पेट को बार-बार पिचकाये और ढीला छोडे।



नौलि क्रिया

दोनो हथेलियों को जंघाओं के ऊपरी भाग पर रख ले। पेट को ढीला रखते हुए दाये हाथ ही हथेली पर जोर डालते हुए जंघा के ऊपर से घुटने की ओर लाएं और नौलि को दाई ओर निकालने का प्रयास करें। इसी प्रकार पेट को ढीला रखते हुए बाए हाथ की हथेली को जघाओं पर दबाते हुए बाईं जंघा के ऊपर से बाएं घुटने की ओर लाएं और बाईं ओर नौलि निकालने का प्रयास करें। जब बायां हाथ नीचे की ओर जाए तो दाए हाथ को दबाये बगैर ऊपर ले आएं। इस प्रकार दाईं और बाईं ओर बार-बार करे। इसमे चन्द दिनों मे दाईं और बाईं नौलि निकलना आरंभ हो जाएगी।

फिर दोनो हाथो को जंघाओं के ऊपरी भाग पर रख ले। दोनो हथेलियों से जघाओ पर दबाव डालते हुए घुटने तक हाथ ले जाए और पेट को ढीला रखते हुए बीच की नौलि को निकालने का प्रयास करे। फिर हाथो को बिना जोर डालते हुए ऊपर ले आए। यह क्रिया बार-बार करे। चन्द दिनो मे ही मध्य नौलि निकलनी आरभ हो जएगी।

जब नौलि मध्य से और दाए व बाएं निकल आए तो फिर हाथो को ऊपर नीचे ले जाने की भी आवश्यकता नही पडेगी। दोनो हाथों पर जोर देने से मध्य की नौलि निकलेगी, दाए पर जोर देने से दाईं ओर और बाए पर जोर देने से बाईं ओर। अभ्यास हो जाने पर तेजी से नौलि दाए-बाएं घूमेगी।

नोट : नौलि की सब क्रियाए श्वास को बाहर निकालकर बाह्य कुम्भक में ही करनी हैं।

लाभ : इस क्रिया से आंतों में चिपका हुआ मल उखडता है, कब्ज दूर होती है, पेट का मुटापा घटता है। मदाग्नि दूर होती है। लिवर, प्लीहा व क्लोम ग्रंथिया प्रभावित होती हैं। बात, पित्त, कफ तीनो प्रकार के दोष शात होते हैं। पेट हल्का रहता है, भूख खूब लगती है। शरीर स्वस्थ रहता है। मन प्रसन्न रहता है। आंतो मे यदि सूजन हो या सग्रहणी रोग हो तो नौलि नही करनी चाहिए।

कपालभाति

कपालभाति के बारे मे विस्तार से प्राणायाम प्रकरण मे लिखा गया है। इस क्रिया से फेफडे और कफ वहन करने वाली सभी नाडियो से कफ पिघलकर पसीने द्वारा बाहर निकल जाता है, जिससे फेफडे शुद्ध, नीरोग और शक्तिशाली बनते हैं। सुषुम्ना नाडी चलने लगती है, जिससे मानसिक शांति मिलती है।

पीलिया, हृदय-रोग, पाडु-रोग, निद्रानाश और ज्वर से पीडित रोगियो को यह प्राणायाम नही करना चाहिए।

त्राटक क्रिया

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्य समाहितः।
अश्रुसंपातपर्यंत. माचार्यैस्त्राटक स्मृतम् ।।

(हठयोग प्रदीपिका ३१)

अनन्य चित्त से निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य को अश्रुपात पर्यन्त निरीक्षण करने को ऋषियो ने त्राटक कहा है।

त्राटक करने के कई विधान हैं और उनके अलग-अलग गुण भी हैं। योग शास्त्रो मे किसी वस्तु या इष्ट देवता की मूर्ति पर निश्चल दृष्टि स्थिर करने को त्राटक कर्म कहा है।



त्राटक क्रिया

विधि : पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन मे सुविधानुसार बैठें। किसी कागज पर बनाये चवन्नी भर गोल काले धब्बे को अथवा 'ॐ' लिखे कागज को सामने ३-४ फुट की दूरी पर आखो के समानातर दीवार पर लटका दे या सरसो के तेल या शुद्ध घी का दीपक जला कर सामने रखे। दीपक ऐसे स्थान पर रखे जहा उसकी लौ हवा से डगमगाए नही। उस बिन्दु को या दीपक की लौ को अपलक (पलको को बिना झपकाये) दृष्टि से देखते रहें। जब नेत्रो मे जलन होने लगे या पानी आ जाये तो आखे बद कर ले। त्राटक करते समय दृष्टि तथा ध्यान दोनो उसी पदार्थ मे रहे तभी त्राटक मे सफलता होगी। त्राटक का समय धीरे-धीरे बढाये। इसे कई घण्टे भी किया जा सकता है। इसमे आखो को फाडकर नही देखना बल्कि आखे हल्की-सी खुली रखना है। आखो के चारो तरफ की मास-पेशिया ढीली रहेगी।

लाभ : नेत्रो के रोग नष्ट होते हैं। दृष्टि तीव्र होकर दूरदर्शिनी बन जाती है। तद्रा, निद्रा व आलस्य दूर भागते हैं। चित्तवृत्ति सूक्ष्म लक्ष्य मे स्थिर होती है। त्राटक से साधक दृढ़ सकल्प वाला होता है। दूसरे के हृदय के भावो को जान सकता है। एकाग्रता व स्थिरता आती है।

षट्कर्म शरीर शुद्धि के लिए सबसे उत्तम साधन हैं। किसी जानकार व्यक्ति से इनकी विधि सीखकर अपने शरीर की आवश्यकता व रोग के अनुसार षट्कर्मों का अभ्यास करें। षट्कर्म शरीर को हल्का कर मन को स्वच्छ, प्रसन्न और कोमल बनाते हैं। आपकी ...िक शक्ति को कई गुना बढ़ा देते हैं।

अष्टांग योग

मानव जीवन का लक्ष्य सासारिक कष्टो से मुक्त होकर शाश्वत एवं चिरतन आनंद की प्राप्ति है। सांसारिक विषयवासनाओ के मोह मे पड़कर प्राणी क्लेश, अभाव आदि का अनुभव करता है। इनसे छुटकारा पाने के लिए मनुष्य नाना प्रकार के साधनो को अपनाकर उस परम आनद या परम तत्व की प्राप्ति का प्रयास करता है। कर्म, उपासना, ज्ञान, योग आदि विभिन्न पद्धतिया इसी ध्येय सिद्धि की साधनाए हैं। मनुष्य का अंतिम लक्ष्य पुनर्जन्म नही, बल्कि ज्ञान और कैवल्य के माध्यम से परमानद की अनुभूति है। इस अनुभूति के साधनो मे योग मार्ग एक अन्यतम साधन है।

योग शब्द युज् धातु से बना है। इसका अर्थ है मिलाप या जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सम्मिलन की अद्वैतानुभूति ही योग है। योग मार्ग द्वारा समाधि अवस्था में पहुचने का प्रयास किया जाता है। यह प्रयास वैराग्य तथा अभ्यास द्वारा चित्तवृत्तियो की एकाग्रता से सम्भव होता है। एकाग्रता, चित्तवृत्तियो के निरोध से सम्भव होती है। "योगश्चित्तवृत्ति निरोध ।" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का बाहरी संसार के विषयो मे न भटकना और शात हो जाना ही निरोध है और इसे ही योग कहा गया है। समाधि इस चित्तवृत्ति की निरोध की पूर्णावस्था है। यही योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योगानुष्ठान मे चित्त जहा रम जाता है, वहा परमात्मा को देखकर आत्मा की संतुष्टि होती है। इस स्थिति मे अगोचर सुख की अनुभूति होती है, मन डिगता नही है, कोई वस्तु उसे आकर्षित नही कर पाती। मन की यह स्थिति योग है, जहां बड़े से बड़े दुख मे भी मन विचलित नही होता। इस प्रकार का योगी शातचित्त, रज रहित, निष्पाप, ब्रह्मभूत तथा कर्म बंधन से मुक्त, वास्तविक आनद की उपलब्धि करता हैं।

शास्त्रो मे चित्त की मूढ़, क्षिप्त, निक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध ये पाच अवस्थाए बताई गई हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह से मूढावस्था उत्पन्न होती है। निद्रा, तद्रा, भय, मोह, आलस्य, दीनता आदि इसके लक्षण हैं। रजोगुणप्रधान क्षिप्त अवस्था का कारण रागद्वेष है और लक्षण धर्म-अधर्म, राग-विराग, ज्ञान-विज्ञान, ऐश्वर्य-अनैश्वर्य की प्रवृत्ति है। कर्म योग के कारण सत्वगुण की प्रधानता होने मे धर्म, ज्ञान, ऐश्वर्य की प्रवृत्ति होकर सुख, प्रसन्नता, क्षमा, श्रद्धा, धैर्य, चेतना, दया आदि गुणो से चित्त की निक्षिप्त अवस्था प्राप्त होती है। सतोगुण की प्रधानता होने से चित्त मे एकाग्रता आती है। इस स्थिति मे परमाणु से महातत्व तक सभी विषयो का साक्षात्कार होने लग जाता है।यह 'विवेक-प्राप्ति' की अवस्था है। निरुद्ध अवस्था में चित्त और पुरुष के स्वरूप के पूर्ण ज्ञान के साथ 'पर वैराग्य' होता है। चित्त आत्मस्वरूप मे स्थित हो जाता है और अविद्या का नाश हो जाता है। इसे निर्बीज समाधि कहते हैं। इस प्रकार के आचरण मे द्रष्टा की अपने स्वरूप मे अवस्थिति हो जाती है और वह सबमें परमात्मा को देखने लगता है। यही समन्वय या एकता बुद्धि योग है।

योग मे जीवन के सिद्धात और व्यवहार दोनो ही पक्षों की महत्ता विद्यमान है, किंतु क्रियात्मक पक्ष पर अधिक जोर है। प्रत्येक अभ्यासी को सत्यता का अनुभव योगाभ्यास करते समय स्वय होता है।ससार मे दुख का कारण यह है कि मनुष्य अपने एक साथी प्रकृति या माया से सम्बन्ध बनाए हुए है, परन्तु दूसरे साथी परमात्मा की ओर उसका ध्यान नही जाता। उसका सम्बन्ध परमात्मा से भी बन जाए, तो उसका कल्याण हो जाए। इस सम्बन्ध को स्थापित करने के लिए योग का आश्रय लिया जाता है। शरीर ही सभी प्रकार के धर्मों के आचरण का मुख्य साधन है। योग मे शरीर की साधना के साथ मोक्ष की साधना भी अनवरत रूप से चलती रहती है। शरीर-साधना मे योग के अनेक अगो का वर्णन किया गया है।

हमारे ऋषि-मुनियो ने योग के द्वारा शरीर, मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बतलाए हैं, जिसे अष्टाग योग कहते हैं। ये हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यम

यम का अर्थ है चित्त को धर्म में स्थित रखने के साधन। यम पाच होते हैं। इनका वर्णन निम्न प्रकार है —

१ **अहिंसा** : मन, वचन, कर्म द्वारा किसी भी प्राणी को किसी तरह का कष्ट न पहुचने की भावना अहिंसा है। दूसरे शब्दो मे प्राणिमात्र से प्रेम अहिंसा है।

२ **सत्य** : जैसा मन ने समझा, आखो ने देखा, कानो ने सुना वैसा ही कह देना सत्य है। यानी सत्य केवल बाहरी नही, बल्कि आतरिक भी होना चाहिए।

३ **अस्तेय** : मन, वचन, कर्म से चोरी न करना; दूसरे के धन का लालच न करना, दूसरे के सत्व ग्रहण न करना अस्तेय है।

४ **ब्रह्मचर्य**: अन्य समस्त इंद्रियो सहित गुप्तेंद्रियो का सयम करना, खासकर मन, वाणी और शरीर से यौनिक सुख प्राप्त न करना ब्रह्मचर्य है।

५ **अपरिग्रह** : अनायास प्राप्त हुए सुख के साधनों का त्याग। अस्तेय मे चोरी का त्याग,किंतु दान को ग्रहण किया जाता है।परन्तु अपरिग्रह मे दान को भी अस्वीकार किया जाता है। स्वार्थ के लिए धन, सम्पत्ति तथा अन्य भोग सामग्रियो का सचय परिग्रह है और अभाव उसका अपरिग्रह है।

नियम

नियम भी निम्नलिखित पाच प्रकार के हैं :—

१. **शौच** : शरीर एव मन की पवित्रता शौच है। शरीर को स्नान, सात्त्विक भोजन, षट्क्रिया आदि से शुद्ध रखा जा सकता है। मन की अत-शुद्धि, राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियो को निर्मल करने से होती है।

२. **संतोष :** अपने कर्तव्य का पालन करते हुए जो प्राप्त हो उसी से सतुष्ट रहना या परमात्मा की कृपा से जो मिल जाय उसे ही प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना सतोष है।

३. **तप :** सुख-दुख, सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास आदि द्वन्द्वों को सहन करते हुए मन और शरीर को साधना तप है।

४ **स्वाध्याय :** विचार शुद्धि और ज्ञान प्राप्ति के लिए विद्याभ्यास, धर्मशास्त्रों का अध्ययन, सत्संग और विचारो का आदान-प्रदान स्वाध्याय है।

५. **ईश्वर प्राणिधान :** मन, वाणी, कर्म से ईश्वर की भक्ति और उसके नाम, रूप, गुण, लीला आदि का श्रवण, कीर्तन, मनन तथा ममस्त कर्मो मे ईश्वरार्पण इश्वर प्राणिधान है।

आसन

उच्च प्रकार की शक्ति प्राप्त होने तक नित्यप्रति शारीरिक और मानसिक आसन करने पड़ते हैं। योगियो ने इस प्रकार के आसन, प्राणायाम आदि का वर्णन किया है जिनके करने से शरीर एव मन पर सयम आता है। "स्थिरम् सुखमासनम्" (यो सू)। शरीर स्थिर रहे और मन को सुख प्राप्त हो, इस प्रकार की स्थिति आसन है। लौकिक कार्यो मे शरीर को अधिक कसने का नाम प्रयत्न है। इन कार्यो मे शरीर को अधिक न थकाना, प्रयत्न की शिथिलता, यानी सामान्य निर्वृत्ति, विश्राम, शरीर को सामान्य आराम देने के कारण और परमात्मा का ध्यान करने से आसन की सिद्धि होती है।

आसन की सिद्धि से नाडियो की शुद्धि, आरोग्य की वृद्धि एव स्फूर्ति प्राप्त होती है। आसन दो प्रकार के हैं –(१) ध्यान आदि के लिए जैसे–पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन। (२) आरोग्यार्थ जैसे–शीर्षासन, सर्वांगासन, भुजगासन, चक्रासन, सुप्तवज्रासन, पश्चिमोत्तान आसन आदि, जिनसे शारीरिक बल, यौवन, आतरिक अवयव और अतग्रंथियो की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर का सर्वांगीण विकास होता है। योगासन तो कई सौ बताए गए है, परतु हम इस पुस्तक के अगले प्रकरण मे उन आवश्यक आसनो की ही व्याख्या करेगे जो साधारण व्यक्ति के लिए आरोग्य की दृष्टि से सबसे अधिक उपयोगी हैं।

प्राणायाम

प्राणायाम के सम्बन्ध मे विशेष व्याख्या प्राणायाम प्रकरण में की गई है। यहाँ इसका संक्षेप में उल्लेख करते हैं।

महर्षि पतजलि ने कहा है–

श्वासप्रश्वासयो गतिविच्छेद प्राणायामः (यो सू २/४९)

यानी प्राण की स्वाभाविक गति श्वास-प्रश्वास को रोकना प्राणायाम है।

प्राणायाम से पाप सस्कार आदि दोष एव इंद्रियों की विषयासक्ति निर्वृत्ति होने से ज्ञान का प्रकाश होता है। "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" (योग दर्शन २/५२) ज्ञान के

वाले अज्ञान का नाश होता है। "धारणासु च योग्यता मनस." (यो. सू २/५३) मन धारणा के योग्य होता है। मनु भगवान् ने भी "प्राणायामैर्दहेत दोषान्" जैसे विधान मे प्राणायाम के द्वारा दोष के दहन पर जोर दिया है। प्राणायाम के अभ्यास से सुषुम्ना नाडी प्रभावित होती है और नाडी चक्रो मे चेतना आती है और अनेक प्रकार की शक्तिया विकसित होती है, जिन्हे सिद्धिया भी कहते हैं और जो योग के चमत्कार के रूप मे प्रसिद्ध हैं।

प्रत्याहार

जब इद्रिया अपने बाह्य विषयों से मुडकर अतर्मुखी होती हैं, तब उस अवस्था को प्रत्याहार कहते है। सामान्यत इद्रियों की स्वेच्छाचारिता प्रबल होती है। प्रत्याहार की सिद्धि मे इद्रियो पर अधिकार, मन की निर्मलता, तप की वृद्धि, दीनता का क्षय, शारीरिक आरोग्य एव समाधि मे प्रवेश करने की क्षमता प्राप्त होती है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम के अभ्यास से साधक का शरीर शुद्ध और स्वस्थ हो जाता है, मन और इंद्रिया शात हो जाती हैं और उनमे एकाग्रता आ जाती है। प्रभु की असीम शक्ति का भास होता है और साधक अपने को प्रभु मे लीन रखने लगता है। इस प्रकार प्रत्याहार के लिए भूमिका तैयार हो जाती है। पातंजलि योग सूत्र के अनुसार बाह्य स्थूल ज्ञानेंद्रियो तथा कर्मेंद्रियो का मन तथा बुद्धि के साथ सीधा सम्पर्क निम्नलिखित प्रकार से होता है :—

स्थूल विषयो के ज्ञान को लेकर स्थूल इद्रिया कपालगत ज्योतिर्मय सूक्ष्म इद्रियों को और सूक्ष्म इद्रिया मन को देती हैं। मन बुद्धि को समर्पित करता है, बुद्धि इन समस्त विषयो का निर्णय करके, इसे सूक्ष्म बनाकर नीचे हृदय मे स्थित कारण शरीर के अगभूत चित्त को सस्कारो के रूप मे भेजती जाती है। चित्त इन सस्कारो को सग्रह करता जाता है। इस क्रम-परम्परा मे इन स्थूलेंद्रियो का साक्षात् सम्पर्क मन-बुद्धि के साथ होता रहता है। चित्त तक इद्रियो की पहुच नही होती एव निदिध्यासन आदि के समय भी केवल सूक्ष्मेंद्रियो के साथ ही मन बुद्धि का व्यापार होता है। बाह्य इद्रियो पर इसका प्रभाव न पडने से उसमे किसी प्रकार की क्रिया नही होती। इसका परिणाम यह होता है कि खुले होने पर भी नेत्र सामने उपस्थित रूप को नही देख पाते, कान सुनते नही, हाथ हिलते नही, पैर चलने मे असमर्थ हो जाते हैं। तब चित्त आत्मचितन मे व्यस्त हो जाता है अथवा निरुद्ध होकर शात हो जाता है। फलत. मन-बुद्धि भी शात हो जाते हैं। तब इंद्रिया भी अपने स्वामियो को शात पाकर स्वय भी उनकी स्थिरता का अनुकरण करती हुई आहार रूप विषयो को ग्रहण नही कर पाती। इस प्रकार इंद्रियो का अपने आहार रूपी विषयो के साथ सम्बन्ध न जोडना (ज्ञानेंद्रियो को अपने-अपने ज्ञान को ग्रहण न करना तथा कर्मेंद्रियो का अपने कर्म व्यापारो से निवृत्त हो जाना) तथा शात मन और शात बुद्धि के समान शात हो जाना प्रत्याहार है। इस प्रकार योग दर्शनकार ने साधारण रूप से बाह्य स्थूल इंद्रियो के व्यापार को ध्यान मे रखते हुए प्रत्याहार की गणना भी यम, नियम, आसन, प्राणायाम की तरह योग के बाह्य अगो मे कर दी है। इसीलिए यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को बहिरग योग और धारणा, ध्यान तथा समाधि को अतरग योग कहते हैं।

धारणा

स्थूल वा सूक्ष्म किसी भी विषय में अर्थात् हृदय, भृकुटि, जिह्वा, नासिका आदि आध्यात्मिक प्रदेश तथा इप्ट देवता की मूर्ति आदि बाह्य विषयों में चित्त को लगा देने को धारणा कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के उचित अभ्यास के पश्चात् यह कार्य सरलता से होता है। प्राणायाम से प्राण वायु और प्रत्याहार से इंद्रियो के वश मे होने से चित्त में विक्षेप नही रहता, जिससे शात चित्त किसी एक स्थान मे सफलतापूर्वक लगाया जा सकता है।

महाभारत के मोक्ष पर्व मे कहा है कि प्रमाद में की हुई धारणा साधक को शुभ गति नही देती। कारण कि समुद्र मे पतवार रहित नौका यात्रियो को पार नही ले जा सकती। उसी प्रकार धारणा रूपी नाव चित्तरूपी पतवार के बिना ससार सागर को पार नही कर सकती। जो साधक शास्त्र विधि को जान कर धारणा का अभ्यास करता है, वह जन्म-मरण, सुख-दुःखादि के क्लेशों से विमुक्त हो जाता है। अत्यंत तीक्ष्ण शस्त्र की धार पर स्थिर होना सरल है, किंतु विक्षिप्त चित्त वाले साधक को उपरोक्त धारणा मे स्थित होना बहुत कठिन है। जिन्हे धारणा के अभ्यास का बल बढ़ाना है, उन्हे आहार-विहार बहुत ही नियमित करना चाहिए। नित्य नियमपूर्वक सश्रद्धा साधना अभ्यास करना चाहिए।

ध्यान

जिस विषय मे धारणा से चित्त वृत्ति लगाई हो, उस विषय मे विजातीय वृत्ति प्रवाह रहित सजातीय वृत्ति का धारावत् अखड-वृत्ति प्रवाह कर देना ध्यान है। ध्यान बिंदु उपनिषद् मे कहा गया है कि पर्वत जैसे ऊचे और विस्तीर्ण पाप का भी ध्यान द्वारा भेदन हो सकता है, अन्य उपाय से नही। विवेक चूड़ामणि में कहा गया है कि जैसे क्षार मे डाला गया स्वर्ण अपना खोट छोड शुद्ध और उज्ज्वल गुण प्राप्त कर लेता है, ठीक उसी भांति ध्यान रूपी क्षार से मन का राजस, तामस मल धुल जाता है और उसमे सत्वगुण का प्रकाश होता है।

समाधि

विक्षेप हटाकर चित्त का एकाग्र होना ही समाधि है। ध्यान मे जब चित्त ध्यानाकार को छोडकर केवल ध्येय वस्तु के आकार को ग्रहण करता है, तब उसे समाधि कहते हैं। *समाधि ध्यान की चर्म सीमा है। जब ध्यान की अतिशयता, ध्यान की पक्वावस्था होती है,* तब चित्त से *ध्येय का द्वैत* और तत्सबंधी वृत्ति का भान चला जाता है। *ध्यान मे ध्येयकार* वृत्ति का प्रवाह समाप्त हो जाता है। उसके समाप्त होते ही समाधि प्राप्त होती है। इस स्थिति मे पहुचने के लिए ध्यान का अधिक अभ्यास करना पडता है। ध्यानावस्था मे ध्यान, ध्येय वस्तु एवं ध्याता अलग-अलग प्रतीत होते हैं। किंतु समाधि मे ध्येय वस्तु ही शेप रहती है। ध्यान, ध्याता, ध्येय तीनो एक रूप हो जाते हैं। ध्यान मे त्रिपुटी का ज्ञान होता है और समाधि मे केवल ध्येय का ही।

धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनो के समुदाय को योग शास्त्र मे संयम कहा गया है। परिपक्वावस्था मे केवल ध्येय में ही शुद्ध सात्विक प्रवाहरूप से बुद्धि स्थिर होती है और उसमें प्रज्ञालोक और ज्ञान ज्योति का उदय हो जाता है, ऐसा कहते हैं।

योगासनों का महत्व

योगासन अदर के शरीर को स्वस्थ रखने की क्रियाएं हैं। जो शरीर बाहर से दिखाई देता है, वह केवल अस्थिपिंजर है और उसे रूप देने के लिए ऊपर मांस है। शरीर रचना के प्रकरण मे आपको थोडी सी जानकारी अदर के शरीर की दी गई है। जब तक हमारा अंदर का शरीर स्वस्थ न होगा, उसका कार्य ठीक न होगा, हम स्वस्थ नही रह सकते। हम देखते हैं कि हृदय को २४ घटे काम करना पड़ता है, एक क्षण का भी आराम नहीं। हृदय को आराम तभी मिल सकता है, जब रक्त को ले जाने और विकार सहित वापस लाने वाले मार्ग बिल्कुल साफ हो। थोडी सी रुकावट भी रोग का कारण बन सकती है। हमारे फेफडे पूरी तरह काम करे और अधिक से अधिक ओषजन वायु ग्रहण कर रक्त को शुद्ध कर सके। भोजन को पचाने के लिए आमाशय, यकृत, क्लोम तथा अन्य ग्रंथिया अपने पूरे रस दे, ताकि पाचन क्रिया सुचारुरूप से हो, अंतडिया भोजन में से पूरे तत्व निकाले। रस, रक्त, मास, मज्जा, हड्डी,वीर्य इत्यादि शरीर की आवश्यकतानुसार बने।

हमारा नाडी सस्थान पुष्ट हो ताकि शरीर के हर कार्य का सचालन सुचारुरूप से हो। विकार अदर रुकने नही पाए, हमारी पकड बढ़ जाए। शरीर के अदर होने वाले हर कार्य की सूचना हमे तुरंत मिले। शरीर सब कुछ बताता है, हमें भूख लगती है, खाते हैं, प्यास लगती है, पानी पीते हैं, थकते हैं, तो आराम करते हैं, नींद आती है। शरीर जब भोजन ग्रहण नही करना चाहता तो वमन होता है। शरीर किसी विकार को सहन नहीं करता। केवल उसकी ओर ध्यान देने की आवश्यकता है,उसकी आवाज को सुनना हैउसे क्रियाशील करना है।

जब हम उसकी ओर ध्यान नही देते, तब विकार रोग का रूप धारण करता है और हम भागते हैं दवाइयो की ओर। दवाई क्या करती है? दवाई रोग की सूचना देने वाले नाड़ी सूत्रो को सुला देती है, जिससे रोग का प्रभाव दब जाता है और हम मान लेते हैं कि हम स्वस्थ हो गए। योगासनो का विशेष प्रभाव स्नायुमण्डल पर पडता है। स्नायुमण्डल, जिसका कट्रोल मस्तिष्क द्वारा होता है, जितना शिथिल व शक्तिशाली होगा, उतना मन आपका स्वस्थ होगा। आपकी कार्यक्षमता बढ़ जाएगी और आपका हर कार्य पूरी एकाग्रता से होगा। मानसिक शक्ति के बढ़ जाने से आप अपने कार्य को सुचारुरूप से करने लग जाएगे। आपके सोचने-विचारने का ढग ही बदल जाएगा। नकारात्मक की जगह सकारात्मक सोचने की प्रवृत्ति पैदा होगी,जिससे आपका हर कार्य कुशलतापूर्वक सम्पन्न होगा। आप उचित व ठीक निर्णय करने की स्थिति मे आ जाएगे।

गृहस्थी का जीवन समस्याओ से भरा है। जीवन ही एक चुनौती है और चुनौती का सामना करना हमारा धर्म व कर्तव्य है। हर पल समस्याएं हमारे सामने खडी हैं, कभी अर्थ की समस्या, कभी बच्चों की समस्या, कभी राशन की समस्या, कभी काम की समस्या और कभी रोगो की समस्या आदि। इन समस्याओ का हल शात मन व स्वस्थ शरीर से ही

निकल सकता है। जब हमारा शरीर स्वस्थ होगा, मन शात होगा तो हम अपनी समस्याओ का हल स्वयं निकाल लेंगे, हममें निडरता आएगी, भय नहीं सताएगा। क्योंकि आप देखते हैं कि जब आप का कोई काम ठीक हो जाता है, आपकी समस्या हल हो जाती है, तो आप अपने आप को हल्का व प्रसन्न अनुभव करते हैं। जब आपके कार्य ठीक ढग से होने लग जाएगे तो आपकी प्रसन्नता बनी रहेगी।

जब कभी कोई काम बिगड़ जाएगा, किसी काम का परिणाम ठीक नही निकलेगा, तो भी आप शांत रहेगे और आपको संतोष रहेगा कि मैंने पूरा प्रयास किया था। अपने पर आत्मविश्वास रहेगा। जब आत्मविश्वास, संतोष और प्रसन्नता बनी रहेगी तब वह आनद का रूप ले लेगी, यही आनंद परमात्मा है और यही योग है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञो का कहना है कि व्यायाम न करने से शरीर की मांसपेशिया, नसों तथा अन्य भागो मे एक प्रकार की मैल, खडिया मिट्टी सी जम जाती है, जिसमें लाइमफास्फेट, मैग्नेशिया आदि पदार्थ होते हैं। मनुष्य शरीर के लिए यह मैल विष तुल्य होता है। आयु के अनुपात से यह मैल बढ़ती है और शरीर के यत्रो को बिगाड देती है। इस मैल के जमने से नसे व रक्त नलिकाएं मोटी होकर सिकुड़ जाती हैं, मस्तिष्क का रक्त संचार धीमा हो जाता है, स्मरण शक्ति क्षीण हो जाती है और भ्रम, चिंता, चिडचिडापन आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। व्यायाम द्वारा इस मल को साफ रखकर ही हम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य तथा लम्बी आयु प्राप्त कर सकते हैं।

शरीर मे इन विजातीय द्रव्यों की मात्रा बढ़ने से निर्जीवता व निर्बलता बढ़ने लगती है। योगासन करने से ये विकार दूर हो जाते हैं, शरीर स्वस्थ होता है, अंतडियो पर गहरा प्रभाव पडता है, जिससे पेट की अपच, गैस, कब्ज, सडन आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। योगासन करने से चेहरे पर कांति, शरीर मे बल, मन मे उत्साह और बुद्धि मे शक्ति का विकास होता है। यौगिक क्रियाओं द्वारा चित्तवृत्तियो का निरोध होकर समाधि की प्राप्ति होती है। यह स्थिति मानव जीवन की अनोखी सिद्धि है। समस्याओ से घिरा मानव इस स्थिति को प्राप्त कर सुख व शांति का अनुभव करता है। उसके सभी दुःख सदा के लिए दूर हो जाते हैं।

कई व्यक्ति प्रश्न करते हैं कि अन्य व्यायाम जैसे सैर, दड-बैठक, मुगदर, मल्ल-युद्ध, पश्चिमी देशो के खेलो आदि मे क्या दोष है और योगासनो मे ऐसी क्या विशेषता है, जो उसे ही जीवन का अंग बनाया जाए? इसका उत्तर निम्नलिखित है :—

१. अन्य जितने भी व्यायाम हैं, वे मुख्यतः मासपेशियों पर ही प्रभाव डालते हैं, जिससे बाहरी शरीर ही बलिष्ठ दिखाई देता है, अंदर काम करने वाले यत्रो पर उतना प्रभाव नही पड़ता, जिससे व्यक्ति अधिक देर तक स्वस्थ नहीं रह पाता जबकि योगासनों से व्यक्ति की आयु लम्बी होती है, विकारो को शरीर से बाहर करने की अद्भुत शक्ति प्राप्त होती है और शरीर के सेल बनते अधिक व टूटते कम हैं।

२. अन्य व्यायाम व खेलो के लिए स्थान व साधनो की आवश्यकता पड़ती है। खेल तो साथियों के बिना खेले ही नही जा सकते, जबकि योगासन अकेले ही दरी व चादर पर किए जा सकते हैं।

३. दूसरे व्यायामों का प्रभाव मन और इंद्रियों पर बहुत कम पड़ता है, जबकि योगासनों से मानसिक शक्ति बढ़ती है और इंद्रियों को वश में करने की शक्ति आती है।

४. दूसरे व्यायामों में अधिक खुराक की आवश्यकता पड़ती है, जिसके लिए अधिक खर्च करना पड़ता है, जबकि योगासनो मे बहुत कम भोजन की आवश्यकता पडती है।

५. योगासनों से शरीर की रोगनाशक शक्ति का विकास होता है, जिससे शरीर किसी भी विजातीय द्रव्य को अदर रुकने नही देता, तुरंत बाहर निकालने का प्रयत्न करता है, जिससे आप रोगमुक्त होते हैं।

६. योगासनों से शरीर में लचक पैदा होती है, जिससे व्यक्ति फुर्तीला रहता है, शरीर के हर अंग में रक्त का संचार ठीक होता है, अधिक आयु मे भी व्यक्ति युवा लगता है और काम करने की शक्ति बनी रहती है। अन्य व्यायामों से मासपेशियो में कडापन आ जाता है, शरीर कठोर हो जाता है और बुढ़ापा जल्दी आता है।

७. जिस प्रकार नाली की गदगी को झाड़ू लगाकर, पानी फेंककर साफ करते हैं, उसी प्रकार अलग-अलग आसनो से रक्त की नलिकाओं व कोशिकाओं को साफ करते हैं, ताकि उनमे रवानगी रहे और शरीर रोगमुक्त हो। यह केवल योगासन क्रियाओ से ही हो सकता है,अन्य व्यायामो से नही।अन्य व्यायामों से तो हृदय की गति तेज हो जाती है और रक्त पूरी तरह शुद्ध नही हो पाता।

८. फेफडो के द्वारा हमारे रक्त की शुद्धि होती है। योगासनो व प्राणायाम द्वारा हम अपने फेफडो के फैलने व सिकुड़ने की शक्ति को बढ़ाते हैं जिससे अधिक से अधिक ओषजनक वायु फेफडो मे भर सके और रक्त की शुद्धि कर सकें। दूसरे व्यायामो मे फेफड़े जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं, जिससे प्राण वायु फेफडो के अंतिम छोर तक नही पहुच पाती, जिसका परिणाम होता है विकार और विकार रोग का कारण है।

९. वर्तमान समय मे गलत रहन-सहन व अप्राकृतिक भोजन के कारण पाचन सस्थान के यत्रों का कार्य सुचारुरूप से नही चल पाता। उन्हे क्रियाशील रखने मे योगासन बहुत सहायक सिद्ध होते हैं, जबकि दूसरे व्यायामो से पाचन क्रिया बिगड जाती है।

१०. मेरुदण्ड पर हमारा यौवन निर्भर करता है। सारा रक्त सचार व नाडी सचालन, इसी से होकर शरीर मे फैलता है। जितनी लचक रीढ़ की हड्डी में रहेगी, उतना ही शरीर स्वस्थ होगा, आयु लम्बी होगी, मानसिक सतुलन बना रहेगा। यह केवल योगासनो से ही सम्भव है।

११ दूसरे व्यायामो से आपको थकावट आएगी, बहुत अधिक शक्ति खर्च करनी पडेगी, जबकि योगासनो से शक्ति प्राप्त की जाती है, क्योकि योगासन धीरे-धीरे और आराम से किए जाते हैं, इन्हे अहिंसक और शान्तिप्रिय क्रियाए कहा जाता है।

१२ अन्य व्यायामो से मनुष्य के चरित्र पर कोई खास प्रभाव नही पड़ता। योगासन स्वास्थ्य के साथ-साथ चरित्रवान भी बनाते हैं। यौगिक क्रियाओं से मानसिक व नैतिक शक्ति का विकास होता है, मन स्थिर रहता है। मन के स्थिर रहने से बुद्धि का विकास

होता है, सत्वगुण की प्रधानता होती है, और सत्वगुण से मानसिक शक्ति का विकास होता है। ये सब लाभ केवल योगासन और प्राणायाम से ही प्राप्त हो सकते हैं।

१३. हमारे शरीर में अनेक ग्रंथिया हैं, जो हमें स्वस्थ व निरोग रखने में महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। इन ग्रंथियो का रस रक्त मे मिल जाता है, जिससे मनुष्य स्वस्थ व शक्तिशाली बनता है।गले की थाइराइड व पैराथाइराइड ग्रंथियो से निकलने वाले रस पर्याप्त मात्रा मे न होने से बालकों का पूर्ण विकास नही हो पाता और युवकों के असमय मे ही बाल गिरने लगते हैं तथा शरीर मे प्रसन्नता नही रहती। शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को सजग करके पर्याप्त मात्रा में रस देने के योग्य बनाने के लिए योगासन पद्धति बड़ी कारगर है। अन्य व्यायामो का प्रभाव इस दिशा मे नगण्य है।

१४. शरीर के रोगो को दूर करने में, प्राणायाम और षट्कर्म राम-बाण का काम करते हैं। जब विजातीय द्रव्यो के बढ़ जाने से शरीर के अंग उन्हे बाहर निकाल पाने में समर्थ नही होते, तो रोग का आरम्भ होता है। इन विजातीय द्रव्यो को बाहर निकालने के लिए इन क्रियाओ का सहारा लिया जा सकता है और अपने आपको स्वस्थ तथा शक्तिशाली बनाया जा सकता है।

१५ शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक विकास के लिए योग पद्धति सर्वोत्तम पद्धति है। इसका मुकाबला और कोई पद्धति नही कर सकती।

ध्वनि योग

स्थिति : पद्मासन या सिद्धासन लगाकर ज्ञान मुद्रा की स्थिति में बैठे। सिर का पिछला भाग, गर्दन और रीढ़ की हड्डी एक सीध मे हो। कोहनियां थोडी मुड़ी हुई, आखें धीरे मे बद,चेहरे पर प्रसन्नता।

विधि : पहले कुछ क्षण श्वास को शांत कर स्वाभाविक स्थिति मे लाएं। मन व चित्त को एकाग्र करें। लंबा गहरा श्वास भरे। श्वास को सहस्रार चक्र से भर मूलाधार चक्र तक ले जाएं। ओ३म् के उच्चारण को दो भागों मे बांटना है। दोनो भागों मे लय एक ही रहे। ध्यान को पूर्णतया अपनी ध्वनि पर केन्द्रित करे। अब स्वर में मधुरता लाते हुए आधे भाग में 'ओ' की ध्वनि मूलाधार चक्र से सुषुम्ना नाडी मे छोडते हुए अनाहत चक्र तक काल्पनिक तार बनाते हुए आएं। यहां मुख को बंद कर 'म' की ध्वनि भ्रमर की तरह करते हुए सहस्रार चक्र तक ले जाकर पूरा श्वास छोड़ दे, इस ध्वनि को अधिक से अधिक लंबा करने का अभ्यास करें।

लाभ : यह नादयोग है, जो मन व नाड़ी सस्थान को शांत करता है। एकाग्रता आती है और सुषुम्ना नाड़ी प्रभावित होती है। आज्ञा चक्र को जागृत करने में सहायता करता है।

योगासन : नियम और विधि

योगासन के निम्नलिखित नियमों का यथासम्भव पालन करें, तभी आपको पूर्ण लाभ मिलेगा :–

१. योगासनों का अभ्यास प्रात:काल शौच आदि से निवृत्त होकर करें। स्नान करके योगासन किए जाएं तो और भी अच्छा रहेगा। स्नान करने से शरीर हल्का होता है, लचक आती है और आसन अच्छे ढंग से होते हैं। वैसे सायंकाल भी जब पेट खाली हो तो आसन किए जा सकते हैं।

२. आसन करने का स्थान शांत व स्वच्छ होना चाहिए। किसी उद्यानवाटिका में आसन किए जाएं तो बहुत अच्छा है।

३. जिस स्थान पर आसन करें, वह समतल होना चाहिए। दरी या कम्बल बिछाकर आसन करने चाहिए, ताकि भूमि की चुम्बकीय शक्ति आपके ध्यान को तोड़े नहीं और नीचे से कोई चीज आपको गड़े नहीं।

४. योगासन करते हुए बातचीत बिल्कुल न करें, अपने ध्यान को श्वास और जिस अंग पर बल पड़ रहा है, उस पर लगाए। जितना आप एकाग्र होकर आसन करेंगे, उतना ही अधिक शारीरिक व मानसिक लाभ मिलेगा। आसन शुरू करने से पहले शवासन करके अपने श्वास, शरीर और मन को शांत कर लें।

५. योगासन अहिंसक क्रिया है। इसको करते समय झटके नहीं लगने चाहिएं। हर आसन को शरीर तानकर और खींचकर धीरे-धीरे करें। उसके बाद कुछ क्षण अपने शरीर को शिथिल करें। जब आपका श्वास स्वाभाविक स्थिति में आ जाय तब दूसरा आसन करें।

६. योगासनों का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाएं। आसन की पूर्ण स्थिति तक जाने का प्रतिदिन अभ्यास करें। धीरे-धीरे आपके बंद खुलेंगे और शरीर में लचक पैदा होगी। आसन की पूर्ण स्थिति तक पहुंचने में छह माह या वर्ष भर भी लग सकता है। इसलिए निराश हुए बिना नित्यप्रति आसनों का अभ्यास करते जाएं, सफलता निश्चित होगी।

७. ऋतु के अनुसार आसनों को कम से कम कपड़े पहनकर अभ्यास करें। नीचे लंगोट बांधकर और ऊपर कच्छा डालकर आसन करें।

८. योगासनों का अभ्यास सभी वर्गों के बच्चे-बूढ़े, स्त्री-पुरुष कर सकते हैं। दस वर्ष से लेकर ८०/८५ वर्ष तक के व्यक्ति योगाभ्यास कर सकते हैं। आसनों का अभ्यास किसी जानकार व्यक्ति से सीखकर विधिपूर्वक करना चाहिए। योगासन एक वैज्ञानिक विधि है। इसका सम्बन्ध शरीर के अंदर के अंगों से है। इसलिए बिना सीखे करने से हानि की सम्भावना है।

९. योगासन करने वाले व्यक्ति को अपना भोजन हल्का रखना चाहिए। भोजन सुपाच्य, सात्विक व प्राकृतिक होना चाहिए। जितना हल्का भोजन होगा, उतनी उसकी कार्य शक्ति बढ़ जाएगी। शरीर हल्का रहेगा।

१०. कठिन रोगो तथा ज्वर से पीडित व्यक्ति को आसन,प्राणायाम का अभ्यास नही करना चाहिए। गर्भवती स्त्री गर्भावस्था के चार पाच महीने तक आसन कर सकती है। पाच महीने के बाद आसनो का त्याग कर देना चाहिए। उसके बाद सैर व हल्का व्यायाम करना चाहिए। मासिक धर्म के दिनो मे भी स्त्रियो के लिए आसन वर्जित हैं। केवल स्वस्थ व्यक्ति, सामान्य रोगो से पीड़ित व्यक्ति ही आसन, प्राणायाम का अभ्यास करे।

११. शुरू मे एक ही दिन बहुत-से आसन न करे। प्रत्येक आसन को मनोयोग से आख मूद कर धीरे-धीरे करे। सर्वांगासन व शीर्षासन धीरे-धीरे बढ़ाकर दस मिनट तक कर सकते हैं। आसन की पहली स्थिति से अतिम स्थिति मे और अतिम स्थिति से वापस जल्दी न आए।

१२ आसनों का अभ्यास-क्रम इस प्रकार रखना चाहिए कि आसन के बाद उसका उपासन (काउन्टरपोज) कर सके। जैसे पश्चिमोत्तानासन और उसका उपासन कोणासन, सर्वांगासन के बाद मत्स्यासन आदि।

१३ योगासनो का अभ्यास ठीक-ठीक हो रहा है या नही और उनका लाभ आपको मिल रहा है या नही, उसकी कसौटी यह है कि आपका शरीर आसन करने के बाद थकावट रहित हो, हल्का-फुल्का हो, आपकी कार्यशक्ति बढ़ जाए और दिन प्रतिदिन आप युवा दिखाई पडे।

१४. योगासनो की समाप्ति के बाद कुछ समय के लिए शवासन अवश्य करे। आसनो का लाभ तभी मिल पाएगा जब आप शवासन करके अपने शरीर को थोडा विश्राम दे। शवासन अपने आप मे पूर्ण आसन है और इससे शरीर मे अद्भुत शक्ति का सचार होता है।

१५ एक घटा योगासन प्राणायाम का कार्यक्रम समाप्त करने के बाद कम से कम आध घटा तक कुछ न खाए। बल्कि एक घटा पूरा आराम करे या सो जाएं, तो योगासनो का विशेष लाभ होगा। क्योंकि एक घटा अभ्यास मे आपने जो अदर के अंगो को सक्रिय किया है, वह आराम करने पर तेजी से काम करेगे और शरीर के सारे विकार को बाहर कर के शरीर व मन को स्वस्थ व पुष्ट कर शक्ति प्रदान करेगे।

योगासन

योगासन दो प्रकार के होते हैं। प्रथम श्रेणी के आसनों को ध्यानासन और द्वितीय श्रेणी के आसनो को स्वास्थ्यासन कहते हैं। जिस आसन मे बैठकर मन को स्थिर करने का प्रयत्न किया जाता है, उन्हे ध्यानासन कहते हैं, जैसे पद्मासन, सिद्धासन, मुक्तासन,ब्रह्मार्जाल इत्यादि। जो आसन व्यायाम निमित्त किए जाते हैं, उनको स्वास्थ्यासन कहते हैं।

यह निश्चित है कि शरीर और मन को निरोग और सशक्त रखने के लिए उन्हें व्यायाम द्वारा और सदाचार से सुगठित रखना चाहिए। योगासनों की यह विशिष्टता है कि यह क्रियाएं जितनी शरीर को कसती हैं, उससे अधिक यह मन की एकाग्रता शक्ति को बढ़ाती हैं और मन की एकाग्रता मे से पैदा होने वाली मेधाशक्ति,धारणाशक्ति आदि बौद्धिक शक्तियो का भी विकास करती हैं। आसनो से स्थिरता प्राप्त होने से और श्वासोश्वास नियंत्रित होने से आयु मर्यादा लम्बी होती है। शरीर के अवयवो का लचीलापन स्वस्थ रहने मे बहुत उपयोगी माना गया है (Elasticity is Life)। मानव का पैंतीस से साठ वर्ष तक जो प्रौढ़ावस्था काल है, उसमें शरीर के समस्त कोषजाल अपनी स्थिति स्थापकता को खोकर कड़े हो जाते हैं, जिससे इस काल मे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है। बडी उमर मे होने वाले हृदय रोग (Heart Diseases), रक्त दबाव (Blood Pressure) और प्रमेह (Diabetes) जैसे अनेकानेक रोगो का बीजारोपण असावधानी के कारण इसी काल मे होता है। जिसे आरोग्य जीवन का आनदानुभव करना है, उसे तो प्रयत्नपूर्वक यह अमूल्य अवसर व्यर्थ न खो कर पूर्ण विकसित यौवन की स्थिति स्थापकता को सम्भालने, शरीर एव मन के मूल स्वर को सुरक्षित रखने के लिए योगासनो का अभ्यास नित्यप्रति करना ही चाहिए।

शरीर की टूट-फूट व उसके कार्य करने से जो विकार पैदा होता है और भोजन के पचने के बाद जो मल शरीर मे इकट्ठा होता है, उसे शरीर चार मार्गों से बाहर निकालता है : (१) नासिका के श्वास द्वारा, (२) गुदा से मल द्वारा, (३) लिंग से मूत्र द्वारा, (४) चर्म से मैल व पसीने द्वारा। यह विकार या विजातीय द्रव्य शरीर मे ही रह जाएं तो रोग उत्पन्न होते हैं। रोगों का एक ही कारण है, शरीर मे विकार का रुकना। यदि ये चारो मार्ग खुले रहे और शरीर तुरंत विकार को बाहर कर दे, तो हम कभी भी रोगी न हो। योगासन पद्धति जहां इन चारों मार्गों को खुला रखती है, वही इनसे सम्बन्धित सभी अगो को पुष्ट भी करती है, ताकि शरीर मे विकार रुकने न पाए।

बैठकर करने वाले आसन

पद्मासन

विधि : बाये पैर को दायी जघामूल मे और दायें पैर को बायीं जघामूल में ऐसे टिकाएं कि नाभि के नीचे पेडू के मध्य मे दोनो एडिया आकर जुडें और दोनो पावो के तलवे दोनों जांघो पर ठहर जाएं। अब मेरुदण्ड व गर्दन को सीधा करे, कमर मे किसी प्रकार झुकाव न हो।

बद्धपद्मासन

विधि : पहले पद्मासन मे बैठे, दोनो ओर से पावो को ऊपर की ओर ले, ताकि पांव के पजे दोनो ओर बाहर को निकल जाए। इसके पश्चात् दोनो हाथो को पीठ की ओर से ले जाकर दाये हाथ से दाये पैर का अगूठा और बायें हाथ से बायें पैर का अगूठा दृढ़ता से पकड ले। दोनो कधे तने रहे, पूरक (श्वास को भरकर) करके नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि स्थिर करे।



बद्धपद्मासन

लाभ : तंद्रा-निद्रा, आलस्य, कब्ज, स्वप्नदोष, वीर्य विकारादि दूर करता है। मिर्गी, क्षय, दमा, खासी आदि रोगो से सुरक्षित रखता है। पाचन-शक्ति बढ़ाता है और कमर से ऊपर के अंगो को पुष्ट करता है। मन की स्थिरता में सहायक है।

सिद्धासन

विधि : बाये पैर की एडी को अंडकोष के नीचे प्रोस्टेट ग्रंथि पर इस प्रकार रखें कि पाव का तलवा दायी जाघ के साथ लगे। दाये पैर की एडी को लिंग के मूल में बायीं ओर स्थिर करे, रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा करें, मस्तक को ऊपर उठाएं। अपने ध्यान को भृकुटि पर या श्वास पर स्थिर करे।



सिद्धासन

ज्ञानमुद्रा

विधि : सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर अपनी तर्जनी अगुली को मोड कर अगूठे के मूल में लगा दे, शेष तीनो उगलियो को मिलाकर फैला दे और अपने दाये, बाये घुटनो पर रखे।

ब्रह्मांजलि

विधि : बायी हथेली को दायी हथेली पर रखकर नाभि के नीचे आसन बद्ध एडियो पर रखने से ब्रह्मांजलि बनती है।

लाभ : ध्यान मे बैठने के लिए इन्ही आसनो का उपयोग करना चाहिए। ध्यान मे मेरुदण्ड, गर्दन, सिर, कमर सीधी रखकर बैठा जाता है। कमर की नस-नाडियो को दृढ़ और लचकीला बनाता है। इंद्रियों को शात करता है। श्वास क्रिया को सम करता है, एकाग्रता आती है, रीढ़ की हड्डी सीधी रहने से सुषुम्ना मे प्राण की गति ठीक रहती है। इसीलिए प्राणायाम और साधनाभ्यास के लिए ये आसन उपयुक्त माने जाते हैं।

खड़े होकर करने वाले आसन

ध्यान रहे आसन करते हुए शरीर को तानकर व खीचकर करे, श्वास क्रिया पर ध्यान रखे कि किस आसन को श्वास भरकर करना है, किसे श्वास छोड़कर करना है और किस आसन मे अपने श्वास को स्वाभाविक स्थिति मे रखना है। श्वास की स्थिति हर आसन के साथ बताई गई है।

त्रिकोणासन

विधि : सीधे खडे हो जाए, पाव के बीच एक डेढ़ फुट का फासला कर लीजिए। अपने दाये हाथ को खुला रखते हुए ऊपर आसमान की ओर उठाएं, ऊपर हाथ की हथेली की ओर देखे। ऊपर वाले हाथ को ऊपर और नीचे वाले हाथ को नीचे की ओर खीचते हुए श्वास को भर कर शरीर को तान दे।

पूर्ण स्थिति : बाये हाथ को बायी टाग के साथ रखते हुए, श्वास छोडते हुए नीचे की ओर इस प्रकार झुके कि आपकी टागे न मुडे, हथेली जमीन पर पाव के बायीं ओर आ जाए और जमीन को छूए। दाये हाथ को कान के साथ रखते हुए भूमि के समानांतर ले जाए, दृष्टि ऊपर आसमान की ओर रखे, फिर धीरे-धीरे वापस पहली स्थिति मे आ जाएं। वापस आकर अपने दोनो हाथो को ऊपर-नीचे खीचे। यही क्रिया बायां हाथ ऊपर करके दायी ओर भी करे।

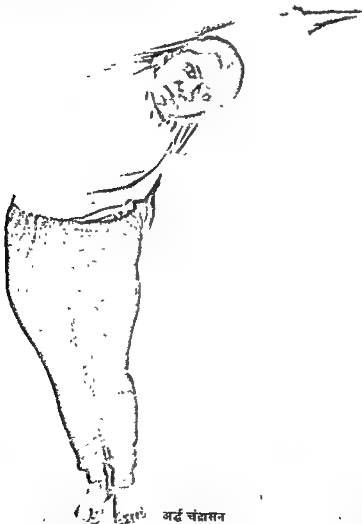


त्रिकोणासन

लाभ : इस आसन से बडी आत, जिगर तथा तिल्ली पर विशेष प्रभाव पड़ता है। मेरुदण्ड की पेशियों और स्नायुओ पर खिचाव पडने से लचक पैदा होती है। कमर के पुट्ठो को पुष्ट होने मे पर्याप्त सहायता मिलती है। इससे कठ के तंतुओ और ग्रंथियों का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

अर्द्ध चंद्रासन

विधि : सीधे खडे हो जाएं, एडी मिली हुई, पंजो में थोड़ा सा फासला रखें। दोनों हाथो को ऊपर की ओर खींचते हुए जोडकर नमस्कार की स्थिति मे आ जाएं। अब अपने हाथो को ऊपर की ओर पूरा खिंचाव देते हुए श्वास भरकर पहले बाईं ओर को जितना अधिक मोड़ दे सकते हैं दें। ध्यान रखे आगे की ओर नही झुकना है। श्वास छोडते हुए वापस आए और फिर इसी प्रकार दायी ओर करे।



अर्द्ध चंद्रासन

लाभ : इस आसन से शरीर के दोनो ओर की मासपेशियो पर खिंचाव पडने से शरीर मे लचक बढ़ती है। हृदय व फेफडे पुष्ट होते हैं और उनकी कार्यशीलता बढ़ती है। यकृत, आमाशय, बडी आत पर विशेष तौर पर प्रभाव पडता है, पाचन शक्ति बढती है। शयाटिका के दर्द मे भी लाभ मिलता है।

सूर्य नमस्कार

स्थिति : दोनो पैरों की एड़ियां मिली हुई हो, पैरों से सिर तक का भाग सरलता से सीधा करके खडे रहें।

विधि : एक नमस्कार मे १२ क्रम होते हैं।

१. दोनो हाथ प्रणाम की स्थिति मे जोडकर छाती के गड्ढ़े (हृदय-चक्र) पर रखे, कोहनियां बाहर की ओर खिची हों। आगे दिए हुए मन्त्रो का बारी-बारी प्रत्येक नमस्कार मे क्रमानुसार उच्चारण करे।

२. श्वास भरते हुए दोनो भुजाए सिर के ऊपर ले जाएं, बाजू सीधे और कान के साथ मिले रहें, कमर के ऊपरी भाग को यथाशक्ति पीछे झुकाएं, हाथ व भुजाए टेढ़ी न हो।

३. श्वास छोड़ते हुए भुजाओ को सामने की ओर से नीचे लाएं, हाथ की हथेलिया पाव के बराबर, जमीन पर लगे, माथे को घुटने के साथ लगाए, घुटने बिल्कुल सीधे रखे।

४. बायी टाग पीछे ले जाए, दाया घुटना दोनों भुजाओं के बीच छाती के बराबर रहेगा, गर्दन को अधिक से अधिक दबाएं, छाती को आगे निकालें।

५. श्वास छोडते हुए दायी टांग भी पीछे ले जाए। एड़ियो को धरती पर पूरी तरह से लगाएं, नितम्ब ऊपर उठे रहे। ठोड़ी छाती के साथ लग जाए।

६. श्वास भरते समय माथा, छाती, दोनो घुटने धरती पर लगाएं, श्वास छोड़ दे, कमर थोड़ी सी ऊपर उठी रहेगी।

७. श्वास भरते हुए छाती ऊपर उठाए, सिर को पीछे रीढ़ की हड्डी की ओर ले जाए।

८. श्वास छोड़ते हुए नितम्ब ऊपर उठाए, ठोडी छाती के साथ, एडियां धरती के साथ लगे। ५ की स्थिति।



सूर्य नमस्कार की पहली स्थिति



सूर्य नमस्कार की दूसरी स्थिति

९ श्वास लेते हुए दायी टाग आगे लाए, सिर को ऊपर की ओर पीछे दबाएं, छाती आगे निकले। ४ की स्थिति।

१० श्वास छोडते हुए बायीं टाग को आगे ले जाए, घुटने सीधे रखते हुए माथे को घुटने के साथ लगाए। ३ की स्थिति।

११ श्वास भरते हुए भुजाए सिर के ऊपर ले जाए, कमर को पीछे झुकाए। २ की स्थिति।

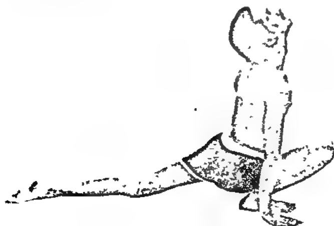
१२ श्वास छोडते हुए स्थिति एक मे आकर हाथ नीचे कर ले।

इस प्रकार एक सूर्य नमस्कार हुआ। दूसरे सूर्य नमस्कार की स्थिति मे दायी टाग पीछे ले जाकर करना है। सूर्य नमस्कार के १२ मत्र ये हैं।

१ ओ मित्राय नम !
२ ओ रवये नम !
३ ओ सूर्याय नम !
४ ओ भानवे नम !
५ ओ खगाय नम !
६ ओ पूष्णेये नम !
७ ओ हिरण्यगर्भाय नम !
८ ओ मरीचयै नम !
९ ओ आदित्याय नम !
१० ओ सवित्र्ये नम !
११ ओ अर्काय नम !
१२ ओ भास्कराय नम !



सूर्य नमस्कार की तीसरी स्थिति



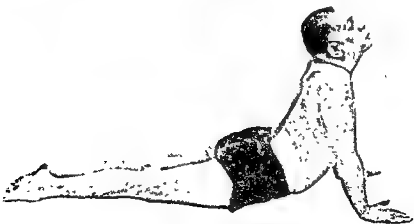
सूर्य नमस्कार की चौथी स्थिति



सूर्य नमस्कार की पांचवी स्थिति



सूर्य नमस्कार की छठी स्थिति



सूर्य नमस्कार की सातवीं स्थिति

लाभ : इस क्रिया में सात आसन जुडे हैं। इससे सारा शरीर प्रभावित होता है। आमाशय, फुपफुम, जिगर, गुर्दे, पित्ताशय, छोटी और बडी आतो को बल मिलता है। रीढ़ की हड्डी शक्तिशाली बनती है। कमर में लचक पैदा होती है।

शवासन : सूर्य नमस्कार के बाद कुछ देर शवासन करें। शवासन का आसनो के अत में दिया गया है।

आराम की स्थिति : बैठे हुए आसनों में आराम की स्थिति लें, जिसे हर आसन के बाद करें, ताकि श्वास शांत हो जाए, नस-नाड़ियां अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जाएं।



विधि : घुटने खड़े करके, पावों को जोड़ लें, हाथों को घुटने के ऊपर से लेकर बायीं कलाई को दायें हाथ से पकड़ लें, घुटने बाजुओं पर छोड़ दें, शरीर को बिल्कुल ढीला कर दें, आंखें बंद करें और अपने ध्यान को श्वास क्रिया पर लगाएं। आसन करते हुए शरीर को पूरी तरह खींचना है, आसन की स्थिति तक जाने का प्रयास करना है। आसन करने के बाद शरीर को पूर्णरूप से शिथिल करना है, ताकि शरीर में शुद्ध रक्त का संचार हो। जहां रक्त जाएगा, वहां से विकार बाहर निकलेगा। यही शरीर का विधान है और यही स्वस्थ रहने का रहस्य है।

ताड़ासन

विधि : सीधे लेट जाएं। दोनों हाथों को सिर से ऊपर समानांतर ले जाएं। शरीर को पूरी तरह भूमि के साथ रखते हुए हाथों को ऊपर की ओर और पावों को नीचे की ओर पूरी तरह श्वास भरकर खींचें। दोनों टांगें व पैर मिले रहें।

दूसरी विधि : दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे में फंसाकर पूरे शरीर को नीचे ऊपर श्वास भरकर खींचें। जितनी देर यह आसन करना हो श्वास को भीतर रोककर रखें।

लाभ : शरीर की लम्बाई को बढ़ाने के लिए यह आसन बहुत सहायक सिद्ध होता है। जिनके मेरुदण्ड में चलते हुए आगे को झुकाव रहता है, उस झुकाव को ठीक करने के लिए यह आसन बहुत लाभदायक है। शरीर के तनाव को दूरकर शरीर को शिथिल करता है। रक्त संचालन में तेजी लाता है, स्नायुमंडल को सक्रिय कर शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता देता है।

जानुशिरासन (महामुद्रा)

विधि : अपनी दायीं टांग बाहर की ओर फैला दें, पंजा बाहर की ओर खिंचा हुआ। बायीं टांग को मोड़कर उसका पंजा दायीं जांघ से इस प्रकार टिकाएं कि एड़ी गुदा के साथ लगे, बायां घुटना जमीन के साथ चिपका हुआ। अब दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं। श्वास

को भरें। श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते जाएं, दोनो हाथ की हथेलियो से पाव की एडी को पकड ले, कोहनिया जमीन से लग जाए, माथा घुटने के साथ, कुछ क्षण तक इस स्थिति में बाह्य कुम्भक करते हुए रुके। यदि अधिक देर रुकना हो तो श्वास को हल्का-हल्का ले और छोडे। माथा नही लगता हो तो प्रतिदिन आगे झुकने का प्रयास करें, घुटने नही उठाएं, घुटने जमीन के साथ चिपके रहेंगे, कमर से अपने को झुकाइए। यही क्रिया बायी टाग को सीधा रखते हुए, दायी टाग को मोड़कर एडी गुदा के पास ले जाए, बाये घुटने से उसी प्रकार माथा लगाए।



जानुशिरासन

लाभ : वीर्य सम्बन्धी दोष दूर होते हैं। ध्यान मे बैठने वाले के लिए बहुत उपयोगी आसन है, इससे एकाग्रता आती है। टागो की शयाटिका दर्द मे लाभ होता है। सम्पूर्ण शरीर के स्नायुओ एव पेशियो मे यौवनपूर्ण लचक पैदा करता है। घुटनो, टखनो और जाघो के बध पुष्ट होकर सुडौल बनते हैं।

पश्चिमोत्तानासन

विधि : बहुत प्रभावशाली आसन है। दोनो पांवो को फैला दें, पावों के तलवो को बाहर की ओर खीचे। एडिया, पजे मिले हुए, टागे पूरी तरह भूमि से चिपकी हुई, दोनों हाथ ऊपर ले जाए, हथेली सामने की ओर, सिर बाजुओ के बीच में। श्वास को पूरी तरह भर ले। श्वास को छोडते जाए और सामने की ओर झुकते जाएं। दोनो हाथो से पाव की एडिया पकड़ लें और इन्हे अदर की ओर खीचते हुए अपनी कोहनियों को भूमि पर टिका दे, माथे को बाहर की ओर रखते हुए घुटनों पर या घुटनो से आगे ले जाए। यह ध्यान रहे कि घुटने बिल्कुल ऊपर न उठे। यदि माथा घुटनों से नहीं लगता हो तो [illegible] न उठाते हुए [illegible] भरकर कमर से ऊपर उठे। फिर श्वास छोड कर नीचे झुके। ऐसा चार [illegible] धीरे-धीरे लचक पैदा होगी। श्वास भरते हुए हाथों को [illegible] ले जाए [illegible]

ले। आसन की स्थिति में बाह्य कुम्भक कर कुछ क्षण रुकें। अभ्यास होने पर अधिक देर तक रुक सकते हैं, परंतु श्वास स्वाभाविक स्थिति में लें। वापस आकर आराम की स्थिति में बैठें। इस आसन को आप दस मिनट तक कर सकते हैं।

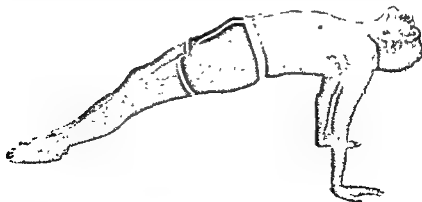


पश्चिमोत्तानासन

लाभ : जठराग्नि प्रज्ज्वलित होती है और भूख बढ़ती है, तिल्ली व यकृत के विकार दूर होते हैं, मोटापा, शयाटिका, बवासीर, कमर दर्द आदि की रामबाण दवा है, कब्ज दूर होती है, शरीर में लचक पैदा होती है, सुषुम्ना नाड़ी को बल मिलता है।

कोणासन

विधि : यह पश्चिमोत्तानासन का उपासन है। इसके बाद ही करना चाहिए। टांगें फैला दें। हाथ पीठ के पीछे भूमि पर। अब श्वास भरते हुए अपने हाथों और एड़ियों पर बल देते हुए कमर को ऊपर उठाएं। गर्दन को पीछे की ओर मोड़ दें, एड़िया पंजे मिले हुए और पांव का पूरा तलवा भूमि पर, ध्यान पीछे की ओर, बाजू बिल्कुल सीधे, छाती आसमान की ओर उठी हुई।



कोणासन

लाभ : इससे कंधे मजबूत होते हैं, पेट की सख्ती दूर होती है, मेरुदण्ड प्रभावित होता है, नस-नाड़ियां स्वाभाविक स्थिति में आ जाती हैं।

आकर्ण धनुरासन

विधि : अपनी टांगों को सामने की ओर फैलाए। दाये पांव की एडी को बायी टांग के ऊपर ले जाते हुए जघा के पास रखें। दायें हाथ के अगूठे तथा साथ की उंगली का छल्ला बनाते हुए बाये पाव के अगूठे को पकड़ ले, जो जघा के पास रखा है। अब श्वास भरते हुए, एडी को उठाते हुए, पाव के अगूठे को पकडते हुए दाये कान तक ले जाए जैसे धनुष पर चिल्ला चढ़ाते हैं। कमर आपकी सीधी रहेगी, चेहरा उठा हुआ, ध्यान सामने। ध्यान रहे पाव को कान के पास ले जाना है न कि कान को चेहरा घुमाकर पाव के पास लाना है। कुछ क्षण आतंरिक कुम्भक करके रुके, फिर धीरे-धीरे वापस। इसी प्रकार बाएं पाव के अगूठे को पकडकर दाये कान के पास ले जाएं।



आकर्ण धनुरासन

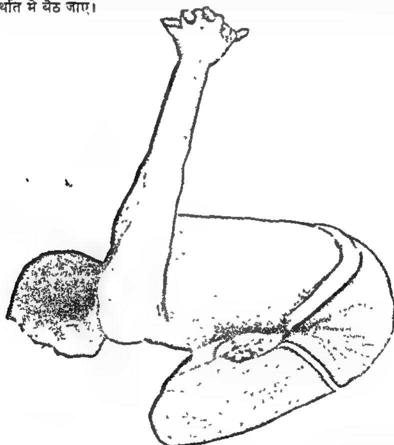
लाभ : यह आसन फेफडो को शक्तिशाली बनाता है। बैठकर काम करने वालो के लिए विशेषकर लाभदायक है। यकृत और बडी आंत पर प्रभाव डालता है। कमर व कंधो की मासपेशियो को पुष्ट करता है।

योग मुद्रा

विधि : पद्मासन लगाए, दोनो एडिया नाभि के नीचे मिले। दोनो हाथो को पीछे ले जाये और बायी कलाई को दाहिने हाथ से पकड ले। बाये हाथ की मुट्ठी बद कर ले। कमर सीधी, कंधो को ऊपर उठाए, हाथो का जोर नीचे की ओर। अब श्वास भरें और फिर धीरे

से श्वास छोडते हुए कमर मे इस प्रकार झुके कि पूरा मेरुदण्ड सीधा रहे। ध्यान रहे गर्दन नही झुकनी चाहिए। प्रयास करे कि आपका माथा जमीन से लगे, पीछे से हाथो को तानते हुए ऊपर उठाए, नितम्ब नही उठने चाहिए। कुछ देर इस स्थिति मे रुकने का अभ्यास करे, हल्का श्वास ले और छोडे। उसी स्थिति मे धीरे-धीरे श्वास भरते हुए वापस आ जाए।

हाथो को उसी प्रकार पकडे हुए कमर को दायी ओर मोड दे और उसी प्रकार दायी ओर श्वास छोडते हुए घुटने के बराबर भूमि पर माथा लगाएं, हाथ ऊपर उठे हुए, कुछ क्षण रुके। फिर श्वास भरते हुए वापस। यही क्रिया कमर की बायी ओर भी घुमाकर करे। यह ध्यान रहे कि कमर को पूरी तरह घुमाना है और वापस उसी स्थिति मे लाना है। जब पूरी तरह उठ जाए,तभी सामने की ओर आए। फिर धीरे से पद्मासन खोलकर आराम की स्थिति मे बैठ जाए।



योग मुद्रा

लाभ : इस आसन से टागो और पिडलियो मे जमा हुआ मल उखडता है, टागो के पुट्ठे मजबूत होते हैं। पाचन यंत्र पुष्ट होते हैं, आमाशय,यकृत, क्लोम,प्लीहा प्रभावित होते हैं, कब्ज टूटती है। रीढ़ की हड्डी तथा वहा से निकलने वाले स्नायुओ एवं कमर की पेशियो को लाभ मिलता है।

गोरक्षासन

विधि : पाव की एडियो को मिलाकर टांगो को इकट्ठा कर जांघो के नीचे (जननेंद्रिय और गुदा स्थान के मध्य) लगा दे। दोनो हाथो की कंघी बना कर दोनो पावो के अगले भाग को पकड ले। दोनो हाथों के अगूठे, पावो के अगूठो के ऊपर हो। अपने श्वास को अंदर भरे, कमर सीधी करें, प्रयास करें कि आपके घुटने भूमि को छुए। यदि न छुए तो घुटनो का जोर नीचे की ओर लगाए। बाजू सीधे कर ले। इस स्थिति में जितना समय आप आसानी से श्वास को रोक सकते हैं, रोकें। फिर धीरे-धीरे श्वास बाहर निकाल दे। शरीर को ढीला कर दे और पावो को खोल दे।



गोरक्षासन

गोरक्षासन की दूसरी स्थिति

विधि : इसकी दूसरी स्थिति मे अपनी एडियो पर बैठे और अपने दोनो हाथ दोनो घुटनो पर। दोनो हाथों के दबाव से घुटने जमीन से छुए। अपनी कमर को सीधा करने का प्रयास करे, चेहरा सामने रहेगा। थोडी देर रुके, फिर आसन को खोल दे, हाथ पीछे, शरीर ढीला।



गोरक्षासन की दूसरी स्थिति

लाभ : इस आसन से शुक्र ग्रंथियों का (Seminal Glands) विशेष व्यायाम होता है। वीर्य की रक्षा करने में पर्याप्त सहायता मिलती है। स्वप्न दोष आदि रोगों को दूर करने में लाभदायक है। मूत्र सम्बन्धी दोष ठीक होते हैं।

गोमुखासन

विधि : बायी टांग को मोड़ते हुए एडी को नितम्ब के नीचे ले जाकर दाये नितम्ब को एडी पर टिका कर बैठ जाए। अब दायी टांग को मोडकर एडी को बायें नितम्ब के पास लाए। प्रयास करें आपकी एडी बाये नितम्ब के नीचे चली जाए। अब बायें हाथ को पीछे से मोडकर हथेली को बाहर की ओर रखते हुए ऊपर की ओर लाए। दाहिने हाथ को ऊपर से मोडे और कोहनी सीधी करते हुए दोनों हाथों की उगलियों को एक दूसरे से पकड ले। थोडी देर इस स्थिति मे रहे। अब इसे दूसरी ओर से दाईं टाग को मोडकर और दाये हाथ को नीचे और बायें हाथ को ऊपर से लेकर करे।

गोमुखासन की दूसरी विधि आसन की स्थिति में बैठकर श्वास भरकर ऊपर की ओर गर्दन को तान कर देखते रहना भी है। दोनों ओर से इस प्रकार करें।



गोमुखासन

लाभ : यह घुटनों को शक्तिशाली, पैरों की नाड़ियों को स्वस्थ करता तथा अण्डकोषों की वृद्धि को रोकता है। वीर्य सम्बन्धी विकारों को दूर करता है। स्नायुमण्डल को शक्ति प्रदान करता है और मन को नियंत्रित करने में सहायक है।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

विधि : बैठे हुए दायीं टांग को घुटनों में मोड़ते हुए एड़ी को गुदा तथा अण्डकोषों के बीच में लगा दें। बायां पांव दायें घुटने के ऊपर से ले जाते हुए भूमि पर रखें, पांव का पूरा पंजा जमीन और अंदर की ओर इस प्रकार रखें कि आपका बायां घुटना छाती के मध्य रहे। अब दायें हाथ को ऊपर सीधा तानें और फिर उसी स्थिति में हाथ को बायें घुटने के ऊपर से ले जाते हुए बायें पांव के तलवे को अंगूठे की ओर से पकड़ लें। बायां हाथ पीठ के पीछे मुट्ठी बंद करके रखें। मेरूदण्ड को सीधा करें, ठोडी को बायें कंधे पर ले जाते हुए पीछे देखें, श्वास भरते हुए मेरूदण्ड को पूरा मोड़ दें ताकि दोनों कंधे एक रेखा में हो जाएं। जितना अधिक आप मोड़ देंगे, उतना ही अधिक लाभ होगा, क्योंकि कोहनी से आपने घुटने को दबा रखा है।मोड़ देने में घुटना और दबेगा जिसमें बायीं ओर के आमाशय, क्लोम ग्रंथि, बड़ी आंत और प्लीहा प्रभावित होगा और दायीं ओर दबाव पड़ने से यकृत, बड़ी आंत प्रभावित होंगे। दोनों गुर्दे व छोटी आंतें भी बलवती होंगी। ध्यान रहे कमर को झुकाना नहीं है। आपका हाथ यदि पांव के तलवे तक नहीं जाता तो टखनों को पकड़ लें या कोहनी से घुटने को दबा रखें। कोहनी से घुटनेको दबाकर अधिक से अधिक कंधे मोड़कर पीछे देखना इस आसन की विशेषता है। यही क्रिया बायीं एड़ी को गुदा से लगाकर दाएं घुटने को दबाकर दायीं ओर कंधों को मोड़कर सीधा करें।



अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

लाभ : इस आसन मे मेरुदण्ड को उसकी धुरी के ऊपर ही दाएं और बाये मोड़ते हैं। स्नायुमण्डल अधिकाधिक प्रभावित होता है, मूत्रदाह व मधुमेह रोग मे विशेष लाभ देता है। हर प्रकार का कमर दर्द दूर होता है, पाचन यत्रो विशेषकर क्लोम (पैंक्रियास) और यकृत पुष्ट होते हैं। फेफडे और हृदय को बल मिलता है।

पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

विधि : बैठे हुए घुटने से बायीं टांग को मोडकर जंघा पर रखे, जैसे आप पद्मासन में रखते है। पैर का पजा दायीं जघा-मूल मे टिक जाना चाहिए। अब दाये घुटने को खडा करें और पाव को बैठे हुए बाये घुटने के ऊपर से ले जाकर जमीन पर पूरे पाव को टिका दे। अब बाये हाथ को ऊपर उठाकर दाईं तरफ मोडते हुए दाये घुटने से ऊपर को ले जाकर दाये पैर के अगूठे की तरफ से पकड ले। दाया हाथ पीठ के पीछे रखें, मेरुदण्ड को सीधा करे, ठोडी को दाये कंधे पर ले जाते हुए पूरा श्वास भरें और पीछे देखें और कुछ क्षण इसी स्थिति मे रुके।अधिक देर रुकना हो तो श्वास को हल्के-हल्के लेते हुए रुके। इसी आसन को दायी



पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

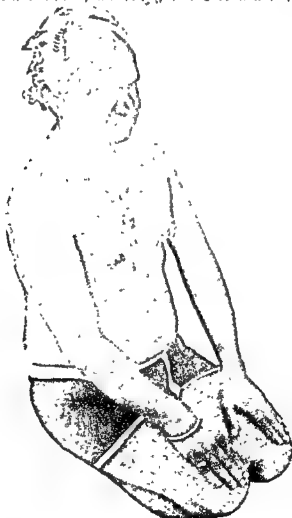
टाग को मोडकर बायी जघा-मूल पर रख कर, बाये घुटनो को खडा रखकर बाईं ओ मुडकर करे। यह आसन कुछ कठिन है। अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन का पूरी तरह . . है।

के बाद ही इस आसन का अभ्यास करें। धीरे-धीरे अभ्यास करने से सुगमता से होने लग जायेगा।

लाभ : जो लाभ अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन के हैं, वही लाभ इस आसन से मिलते हैं। मधुमेह (Diabetes) के लिये रामबाण इलाज है। इस आसन से क्लोम व यकृत दोनों ग्रंथियां बहुत प्रभावित होती हैं जिनके ठीक तरह काम न करने से मधुमेह रोग होता है। यह आसन ब्रह्मचर्य पालन तथा योग सिद्धियों की प्राप्ति में सहायक होता है।

वज्रासन

विधि : टांगों को मोड़कर घुटनों के बल इस प्रकार बैठें कि पीछे पांव के अंगूठे मिले हों, एड़ियां खुली, एड़ियों पर नितम्ब, पांव लेटे हुए, मेरुदण्ड को सीधा रखें। दोनों हाथों की



वज्रासन

कोहनियां सीधी रखते हुए, हाथ घुटनों पर, चेहरा सामने। इस प्रकार आप कभी भी बैठ सकते हैं। भोजन करने के बाद इस आसन मे बैठिए। अधिक चलकर आए हो तो इस आसन मे बैठकर टागो की थकावट दूर करे। प्रातः इस आसन मे बैठकर समाचार पत्र पढ़े। बहुत आसान व उपयोगी आसन है।

लाभ : इस आसन से पाचन शक्ति बढ़ती है और पिंडलियो व घुटनो मे जमा हुआ मल उखडता है।

सुप्तवज्रासन

विधि : स्थिति वज्रासन की रहेगी। घुटनों पर खडे होकर पीछे से पावो को खोल दे ताकि आप भूमि पर बैठ सके, पाव के पंजे जमीन पर लेटे हुए, दोनो टागें दायें-बाये। अब दोनो हाथो को पावो के पंजो पर रखते हुए पहले बायी कोहनी, फिर दायी कोहनी को भूमि पर टिकाए, गर्दन को पीछे की ओर लटकाते हुए पीछे की ओर देखें।



सुप्तवज्रासन

पूर्ण स्थिति मे पूरी पीठ लगा दे, दोनो हाथो को सीधा रखकर, श्वास भर कर पीछे की ओर खीचे, घुटने मिले हुए और जमीन से चिपके हुए। कुछ क्षण इस प्रकार रुके, फिर दोनो हाथो का सिरहाना बनाते हुए सिर के नीचे रख ले। श्वास स्वाभाविक स्थिति मे लेते जाएं और एक-दो मिनट इस आसन मे लेटे रहे।

यह आसन थोडा कठिन है। शुरू-शुरू मे घुटने खोलकर व उन्हे उठाकर आसन की स्थिति मे लेटने का प्रयास करे, धीरे-धीरे शरीर मे लचक आने पर आसन सरलता से हो पायेगा। वापस आते हुए फिर कोहनियो पर आये और घुटनो की ओर देखे। कुछ क्षण रुकने के बाद वापस पूर्व स्थिति में आ जाये।

लाभ : इसके अभ्यास से टखने, घुटने, जघा, कमर, पेट, ग्रीवा पुष्ट व स्वस्थ होते हैं। गुर्दे व स्त्री-पुरुषो के जनन-अग पुष्ट होते हैं। शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है। क्रोध शांत होता है। पेट की धरण ठीक होती है। भूख बढ़ती है।

शशांकासन

विधि : वज्रासन की स्थिति मे बैठे, श्वास भरकर दोनो हाथो को सीधा ऊपर की ओर ताने, हाथो की हथेलियां सामने की ओर। फिर श्वास छोडते हुए कमर से झुककर माथे को

घुटनो से आगे भूमि पर लगा दे। हाथ भी उसी स्थिति मे जमीन पर आ जाएंगे। हाथों को ढीला कर दे। कुछ देर इस स्थिति में रुके।



शशांकासन

लाभ : यह सुप्तवज्रासन का उपासन है। सभी नस-नाडियां स्वाभाविक स्थिति मे आ जाती हैं, शरीर शिथिल होता है, क्रोध शांत होता है।

मयूरासन

विधि : घुटनो के बल बैठ जाए, थोडा आगे झुककर दोनो कोहनियो को मिलाकर हथेलियो को जमीन पर टिका दे, कलाइयो मे डेढ़ इंच का फासला रखे, सिर को आगे की ओर झुकाकर नाभि को कोहनियो पर ले जाए। हाथो को मजबूती से जमा रखिये। अब धीरे-धीरे शरीर को कोहनियो पर संतुलित करते हुए टागो को पीछे की ओर सीधा फैला दे। श्वास भरते हुए आगे से चेहरा और पीछे से पाव जमीन से उठाकर दोनो कोहनियो पर भूमि के समानातर कर शरीर का सन्तुलन करे। कुछ क्षण इस स्थिति मे रुके। मयूरासन आपका आसानी मे हो जाये इसके लिए जब आप पाव पीछे से ऊपर उठाये तो अपने शरीर को पाव की ओर पूरी तरह श्वास भर के खीचे। ऐसा करने से गर्दन का भाग ऊपर उठ जायेगा और आपका सन्तुलन हो जायेगा। शुरू-शुरू मे हाथो और कोहनियो मे थोडा फासला रखकर अभ्यास करे, आसानी होगी। वापस आते समय पाव भूमि से लगायें, कोहनिया हटा दे और पीठ के बल लेट कर शवासन करे। यह थोडा कठिन है। विधिपूर्वक



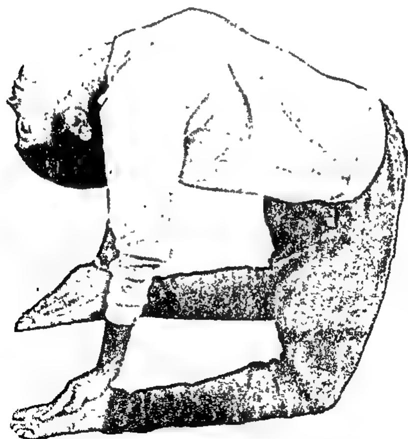
मयूरासन

करने में अभ्यास हो जाता है। शुरू में कुछ क्षण अपने को सन्तुलित करें यह ध्यान रहे कि कोहनियां मिली रहें। अभ्यास होने पर एक-दो मिनट तक करें

लाभ : पाचन यंत्रों और गुर्दों की कार्य शक्ति बढ़ती है। वात, पित्त, कफ के विकार दूर होते हैं, शरीर में रक्त संचार बढ़ने से रक्त शुद्धि के द्वारा शरीर में तेज, कान्ति व लावण्यता आ जाती है, जिगर व तिल्ली के रोग दूर हो जाते हैं, मोटापा नहीं आता।

ऊष्ट्रासन

विधि : वज्रासन की दशा में रहते हुए घुटनों पर खड़े हो जाएं, घुटनों में थोड़ा फासला कर लें। दोनों हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि उंगलियां पेट की तरफ हों और अंगूठा पीठ में गुर्दों पर, इस स्थिति में गर्दन को पीछे लटकाते हुए कमर को पीछे झुकायें। जब पूरी तरह झुक जाएं तो हाथों को पीठ से हटाकर पांव के तलवों पर ले जाएं। श्वास भरकर पेट को आगे की ओर खींचें और गर्दन को पीछे की ओर मोड़ते हुए पूरी तरह शरीर को खेंच कर तानें। थोड़ी देर इस स्थिति में रुकें, धीरे-धीरे वापस आ जायें।



लाभ : गले की ग्रंथियों को प्रभावित करता है। कमर और उदर की स्थूलता नष्ट होकर लचकीलापन आता है। पाचन शक्ति को ठीक कर पेट के विकारों को दूर करता है। छाती को तथा फेफड़ो को शक्ति देता है, त्रिदोषनाशक है। सर्वाइकल स्पॉन्डलार्यटिस का रामबाण उपचार है।

शिथिलासन

विधि : पेट के बल लेटे हुए दायां गाल जमीन पर, मुख बायीं ओर करें। अपने बाये बाजू को कोहनी से मोड ले, जिससे हाथ की उंगलियां कंधे के पास आ जायें; परन्तु हथेली और कधे मे ६ इंच का फासला हो। बायीं टांग को थोड़ा मोड ले, जिसमें बायां पांव दायें घुटने के पास आ जाए। पूरा पेट, छाती जमीन पर और शरीर बिल्कुल ढीला। यह ध्यान रहे कि किसी अंग मे कोई तनाव न हो, ध्यान श्वास पर। इसी प्रकार मुख दायीं ओर



शिथिलासन

मोडकर दायी टांग व दाया बाजू मोड ले। शरीर को ढीला छोड़ते हुए धरती माता की गोद मे इस प्रकार विश्राम करें, जिस प्रकार बच्चा माता की गोद में निर्भय होकर सोता है। आप भी आखे मूंद कर ऐसा ही अनुभव करें।

लाभ : फेफडो के रोगो दमा, खासी आदि में विशेष लाभ देता है। शरीर की थकावट दूर होती है, नीद अच्छी आती है।

सर्पासन

विधि : पेट के बल लेट जाये, एड़ी पंजे मिलाकर शरीर को तानें। दोनो हाथो को कमर के ऊपर लेकर बाईं कलाई को दाये हाथ से पकड ले। अब आगे से गर्दन को और पीछे से टांगो को ऊपर उठाकर केवल पेट पर आ जाए। श्वास को भर ले और दाये-बाये पूरी तरह पेट पर रोल करे (अपनी दाईं तथा बाईं ओर भुजाओ पर आकर ऊपर आसमान की ओर देखे) ऐसा ५ बार दाये, ५ बार बाये करे। फिर शिथिलासन बाईं ओर कर आराम करें।

लाभ : यह शरीर का सन्तुलन बनाता है, बढ़े हुए पेट को अंदर करता है, मोटापे को घटाता है, कब्ज को दूर करता है, भूख को बढ़ाता है।

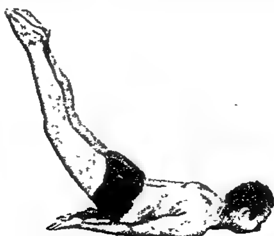
भुजंगासन

विधि : पेट के बल लेट जाये। पाव लेटे हुए बाहर की ओर खिचे हुए, एडिया पजे मिले हुए। हाथ की हथेलिया छाती के बराबर पीछे की ओर खीचते हुए इस प्रकार रखे कि कोहनिया भूमि से छुए। अब कोहनियों को थोडा उठा लें। श्वास भरकर गर्दन को आगे की ओर तानते हुए धीरे-धीरे छाती ऊपर उठाए, नाभि से थोडा ऊपर तक उठा दे। गर्दन व छाती को अधिक मे अधिक मोड दे, दृष्टि आसमान की ओर, ध्यान रहे पीछे से एड़ियां नही खुलनी चाहिए,कुछ क्षण इस स्थिति मे रुके,फिर श्वास छोड़ते हुए वापस आ जाए। बायां गाल जमीन पर लगाते हुए शरीर को शिथिलासन मे ढीला छोड दे।



भुजंगासन

लाभ : इस आसन से गुर्दों को विशेष रूप से लाभ मिलता है। गर्दन कधे, मेरुदण्ड प्रभावित होते हैं। टौन्सिल व गले की ग्रथियो को पुष्ट करता है, जिससे शरीर में यौवन-पूर्ण लचक पैदा होती है। पीठ,छाती, हृदय, कधे,गर्दन व पेशियां शक्तिशाली बनती हैं। हृदय रोग मे विशेष तौर पर लाभ देता है।



शलभासन

विधि : पेट के बल लेट जाए, एड़िया मिला ले, पंजे लेटे हुए, चेहरे को सामने कर ठोड़ी को भूमि से टिका दे। दोनो हाथों को मिलाकर इस प्रकार जंघाओं के नीचे रखें कि हथेली ऊपर की ओर रहे। दोनो कोहनिया मिली हुई और पेट के नीचे। अब पीछे से टागों को सीधा रखते हुए, हाथों का दबाव भूमि पर देते हुए कटि तक अपनी टांगो को पीछे की ओर तानते हुए ऊपर उठा दे। ध्यान रहे कि टागे मुड़े नही और सिरा भी ऊपर नहीं उठे। आसन श्वास भरकर करे। कुछ क्षण रुकने के बाद वापस आ जाएं, हाथ बाहर निकाल दें, दायां गाल जमीन पर रखते हुए शिथिल आसन मे शरीर को ढीला छोड़ दें।

लाभ : इस आसन से पुट्ठे मजबूत होते हैं, मोटापा दूर होता है, पेट के अंगों को बल प्रदान करता है, कंधे, फेफड़े और हृदय को स्वस्थ करता है। मेरुदण्ड और नस-नाड़िया प्रभावित होती है। हृदय के रोगो से बचाता है।

धनुरासन

विधि : पेट के बल लेट जाए। घुटनों तक अपनी टागों को मोड दें, दोनों हाथो मे अपने टखने पकड ले, पाचो उगलिया एक तरफ रखें। पहले पाव को बाहर की ओर खोलते हुए अपने घुटनो को ऊपर उठाए। अब आगे से श्वास भरते हुए छाती को भी उठाएं। गर्दन ऊपर उठाते हुए ऊपर देखे। पूरी तरह धनुष की स्थिति में आ जाएं। पूरी शक्ति लगाते



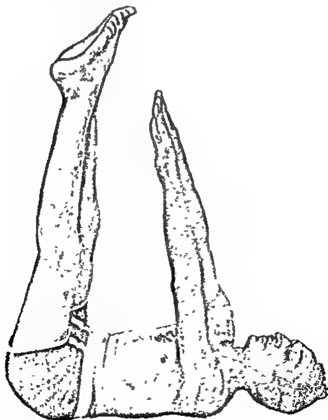
धनुरासन

हुए आगे और पीछे का भाग उठाए ताकि केवल पेट जमीन को छूए। डोलना नहीं, धीरे-धीरे श्वास छोडते हुए वापस आ जाए। वापस आते ही शिथिलासन दायी ओर करे।

लाभ : इस आसन से रीढ की हड्डी पर पूरा दबाव पडता है, उसमे लचक आती है, गुर्दों को प्रभावित कर उसे स्वस्थ करता है, पाचन प्रदेश पूरी तरह खिंचता है, पेट के विकार, गर्भाशय के रोग दूर होते हैं। इससे गले, पर्सलियो व फेफड़ों का विशेष व्यायाम होता है, मोटापा दूर करने मे सहायता मिलती है, स्त्रियो के मासिक धर्म के विकार, गर्भाशय के रोग दूर होते हैं तथा डिम्ब ग्रंथियो को बल मिलता है। हृदय स्वस्थ होता है।

उत्तानपादासन

विधि : पीठ के बल लेट जाए, दोनो हाथो को पीछे ले जाए, सारे शरीर को तान ले, हथेलिया आसमान की ओर, हाथो को ऊपर की ओर और पाव नीचे की ओर खींचें। टागो को थोडा दो-तीन इच ऊपर उठाए, हाथ ऊपर ही रहेगे, बायी टाग को ऊपर उठाकर ९० अश तक ले जाए। दाये हाथ मे उसे छूने की कोशिश करे, टागो मे खम नही, सिर नही उठाना, कमर भी जमीन के साथ रहेगी, श्वास भरते हुए यह आसन करना है। श्वास छोडते हुए टाग वापस, हाथ भी वापस। अब दायी टाग और बाया बाजू ऊपर उठाना है



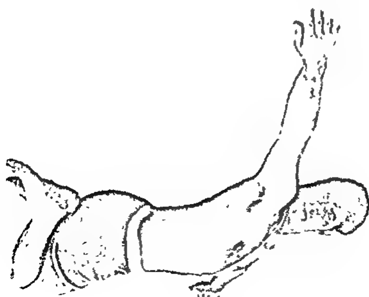
उत्तानपादासन

और उसी प्रकार श्वास भरते हुए सिर न उठाते हुए छूने का प्रयास करें। नीचे वाले हाथ व पांव, जमीन से थोड़ा ऊपर उठे रहेंगे और खिंचे रहेंगे। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं। पांव जमीन पर नहीं टिकेंगे। अब दोनों टांगों तथा दोनों हाथों को ऊपर उठाएं, पांवों को बाहर की ओर खींचकर रखें, एड़ियां, पंजे मिले रहें, कमर नहीं उठेगी, कुछ क्षण इस स्थिति में रुकें। अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पहले हाथ को पीछे ले जाएं फिर पांवों को वापस लाएं और शरीर को ढीला छोड़कर शवासन करें।

लाभ : यह मोटापा दूर करने का रामबाण इलाज है, पेट के सभी विकार दूर होते हैं, पुराने से पुराना कब्ज टूटता है। पीठ, कंधे, कमर की पेशियां सशक्त होती हैं, कद बढ़ाने के लिए उपयुक्त आसन है। इस आसन के करने वाले को कभी कमर का दर्द व शयाटिका की दर्द नहीं होगी। भूख को बढ़ाता है।

मकरासन

विधि : आसन पर लेट जाएं, अपनी टांगें मोड़कर एड़ियों को नितम्बों से लगा दें, पांवों में ६ इंच का फासला, हाथ फैला दें, हथेली आसमान की ओर। इस स्थिति में भी शरीर को पूरी तरह तान कर रखना है। अब श्वास को भरते हुए दोनों घुटने दायीं ओर और गर्दन बायीं ओर को मोड़ें, घुटनों का जोर दायीं ओर नीचे लगाते हुए जमीन को छुएं, उधर गर्दन को बायीं ओर पूरी तरह मोड़कर बायें हाथ की हथेली की ओर देखें, शरीर पूरी तरह तना



मकरासन

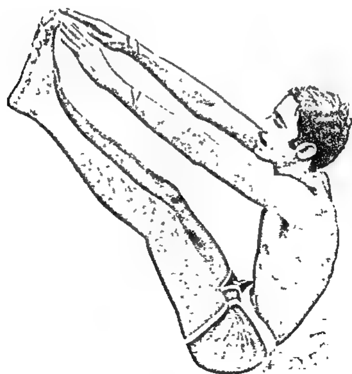
चक्रासन

विधि : सीधे लेट जाये। टागो को घुटनो तक इकट्ठा करे और एंडिया नितम्बो से लगा दे। पावो मे थोड़ा सा फासला रखे। अब हाथो को कधों पर इस प्रकार रखे कि हथेली नीचे की ओर और उगलियों का रुख पावो की ओर रहे। पहले कमर को ऊपर उठाएं और घुटनो को थोडा आगे ले जाए। फिर हाथो और पावो पर दबाव डालते हुए पीठ को ऊपर उठा दे और शरीर को चक्र बनाकर हाथो और पावो पर सन्तुलन करे। गर्दन लटकी हुई, पाव का पजा व पूरी हथेली जमीन पर। पेट को जितना ऊपर उठा सकते हैं उठाए। इस आसन मे हाथो और पावो मे जितना कम फासला हो उतना अच्छा है।

लाभ : इससे मेरुदण्ड मे लचक पैदा होती है, कधे मजबूत होते हैं, कमर दर्द ठीक होता है, छाती तथा पेट की मासपेशियो को बल मिलता है। स्त्रियो को मासिक धर्म मे होने वाली पीडा मे लाभ मिलता है। सिर, गर्दन तथा पांवो मे कम्पन का रोग नही होता।

हस्तपादोत्तानासन

विधि : यह चक्रासन का उपासन है, पीठ के बल लेट जाए। पहले पावो को बाहर की ओर खीचते हुए टागो को सीधा रखते हुए ४५ अश तक ऊपर उठाये। अब हाथो को सीधा



हस्तपादोत्तानासन

रखते हुए पीठ को भी उठाकर केवल नितम्बों पर आ जाये। हाथों से पावों को छूने का प्रयास करे। पावों को पकड़ना नहीं है। इसी स्थिति में कुछ क्षण रुके।

लाभ : उपासन होने के कारण नस-नाड़ियों को स्वाभाविक स्थिति में लाता है। शरीर का सन्तुलन बनाता है। पेट को घटाता है। कब्ज को तोड़ता है।

हलासन

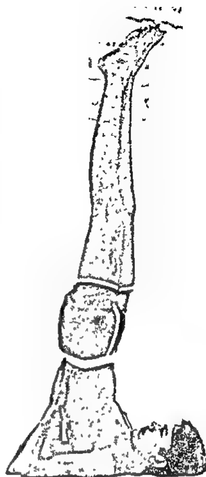
विधि : चित्त लेट जाए, सारे शरीर को तान ले, हथेलियां जमीन पर और जघाओं के साथ चिपकी हुई। अब हाथों पर दबाव डालते हुए अपनी टांगों को धीरे-धीरे ऊपर उठाए और कमर पर ९० अंश का कोण बना दें। यह ध्यान रहे कि सिर नहीं उठेगा, पाव बाहर की ओर खिचे रहेंगे और टांगों को खम नहीं आयें। इस आसन में जितना धीरे-धीरे अपनी टांगों को उठायेंगे उतना अधिक लाभ मिलेगा। अब हाथों पर जोर देते हुए कमर को ऊपर उठा दे और पावों को सिर के ऊपर से पीछे ले जाकर जमीन पर लगा दें। सारी क्रिया में टांगे मिली रहे, हाथ जमीन पर जमे रहे। पीठ को इतना मोड़ दें कि घुटने सिर के ऊपर निकल जाए। आसन करते हुए श्वास की गति स्वाभाविक स्थिति में चलती रहेगी। अब अपने हाथों को उठाकर सिर के पीछे ले जाए। हाथ पाव के अंगूठे को छूए। प्रयास करे पाव और पीछे जा सके। जिन्हे अधिक अभ्यास हो वही यह स्थिति ले, नहीं तो पहली स्थिति से ही वापिस आ जाए। अब धीरे-धीरे रीढ़ के एक-एक मोहरे को जमीन पर टेकते हुए ९० अंश के कोण तक वापस आ जाए। कुछ क्षण यहां रुके फिर वापस पावों को जमीन पर लाए। वापस आते हुए भी सिर को उठाना नहीं है। किसी प्रकार का झटका नहीं आना चाहिए। आते ही शरीर को शिथिल कर शवासन करें। जिन्हे अभ्यास नहीं हो वह केवल कमर तक उठाए और वापस भूमि पर आ जाए। इसे प्रतिदिन दो-तीन बार करे। फिर कमर को ऊपर उठाने का अभ्यास करे। इस प्रकार धीरे-धीरे इस आसन का अभ्यास करें।



हलासन

लाभ : इस आसन से सभी पाचन अंगो, रीढ़ के एक-एक मोहरे का व्यायाम होता है, उनमे लचक आती है और पुष्ट होते हैं, गले की ग्रंथियां प्रभावित होती हैं। नाडी सस्थान सतेज व स्वस्थ होता है, स्मरण शक्ति बढ़ती है, शरीर सन्तुलन मे आता है, पेट व कमर की चर्बी कम होती है, रक्त का संचार तेज होता है, भूख बढ़ती है और सुषुम्ना नाडी प्रभावित होती है। मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हलासन सर्वोत्तम है।

सर्वांगासन


सर्वांगासन

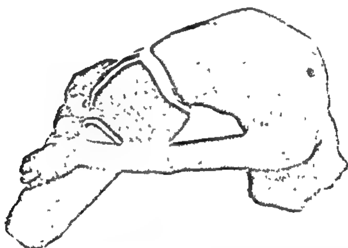
विधि : आसन पर सीधे लेटें, शरीर को हलासन की तरह स्थिति में ले ले। अब हाथों पर दवाव देते हुए पहले ४५ अंश के कोण तक टागो को उठाए। कुछ क्षण रुककर ९० अंश तक ले जाए। यहा भी कुछ क्षण रुककर कमर को उठाते हुए टागो को भूमि के समानान्तर करे। अब दोनो कोहनियो को मोड दे और अपने हाथो का सहारा पीठ को दे। हाथ जितने नीचे रहेगे उतनी पीठ सीधी होगी। अब धीरे-धीरे दोनों पावो को आसमान की ओर उठा दे। ठोडी छाती के साथ लग जाए, कधो से लेकर पाव की उगलियों तक शरीर एक सीध मे रहे। कोहनिया अदर की ओर रहे। यह आसन श्वास भरकर ९० अश के कोण तक लाएं। श्वास निकाल कर भूमि के समानान्तर ले जाए। फिर पूर्ण सर्वांग मे आने पर श्वास स्वाभाविक स्थिति मे ले। इस आसन का धीरे-धीरे अभ्यास बढाते हुए दम मिनट तक कर सकते हैं। अभ्यास होने पर हाथो को जमीन पर लिटा कर टागो को सीधा रखें। बाजुओ को ऊपर उठाकर हाथो को जघाओं के पास रखे और केवल कधो पर सीधा रहे। वापस आते हुए भी कोई झटका नही लगे। पहले अपनी टागों को भूमि के समान्तर करे,फिर पीठ को लगाते हुए ९० अश तक आएं और फिर पावो को धीरे-धीरे भूमि पर ले आए। नीचे आते ही शवासन ले।

लाभ : इसका जैसा नाम वैसे इसके गुण हैं। सर्वांगासन आसनो का राजा माना जाता है। रक्त शुद्धि, मस्तिष्क एव हृदय फेफडो की पुष्टि के लिए बहुत उपयोगी है। इसके करने से रक्त प्रवाह उल्टा हो जाता है, जिससे शिराओ को वल मिलता है। यह टॉन्सिल व गले के रोगों की रामबाण दवा है, मस्तिष्क की शक्तियो को विकसित करता है, नेत्र ज्योति को वढाता, वात रोग तथा रक्त विकार को दूर करता है। सिर पीडा, रक्त पित्त तथा पाण्डु रोगो को शांत करता है और शक्ति की वृद्धि करता है। इस आसन मे रक्त सचार तेज होता है, मानसिक एकाग्रता आती है। यह यौवन प्रदान करता है।

मत्स्यासन

विधि : मत्स्यासन सर्वांगासन के बाद ही करना चाहिए। यह आसन सर्वांगासन का उपासन है। पीठ के वल लेटे-लेटे पद्मासन लगाए और घुटने जमीन पर टिका दें। हाथो

का सहारा लेते हुए अपनी गर्दन को पीछे की ओर मोड़ें ताकि कपाल भूमि पर आ जाए, चेहरा पीछे, छाती ऊपर की ओर उठी हुई, पद्मासन लगा रहेगा, घुटने जमीन को छुएंगे। हाथों से पांव के पंजों को पकड़ लें, कोहनियां जमीन से छुएं, श्वास भरते हुए शरीर को पूरी तरह तान दें। पीठ के नीचे पूरा पुल बनना चाहिए, नितम्ब भी जितने ऊपर उठा सकें उठायें। कुछ क्षण इस स्थिति में रुकें। दूसरी स्थिति में गर्दन को वापस ले लें और पूरी पीठ भूमि से लगा दें और उसी प्रकार पांव के पंजे पकड़ शरीर को फिर श्वास भरकर तान दें। घुटने पूरी तरह जमीन पर लेटे रहें। अब पांवों को छोड़कर इसी स्थिति में कोहनियों का सहारा लेते हुए पीठ व गर्दन को ऊपर उठाकर गर्दन को दाएं-बाएं व चारों ओर तीन-चार बार घुमा दें। धीरे-धीरे वापस आकर पद्मासन खोल दें और शवासन में आ जाएं।



मत्स्यासन

लाभ : इस आसन से श्वास सम्बन्धी सभी प्रकार के रोग ठीक होते हैं। पिट्यूटरी ग्रंथि प्रभावित होती है, जिससे शरीर सन्तुलित रहता है। गर्दन, चेहरा, फेफड़े और हृदय को शक्ति और पोषण मिलता है। श्वास-छिद्र खुलते हैं, उदर और कमर की पेशियों का खिंचाव होता है, पाचन यंत्र सक्रिय होते हैं।

शीर्षासन

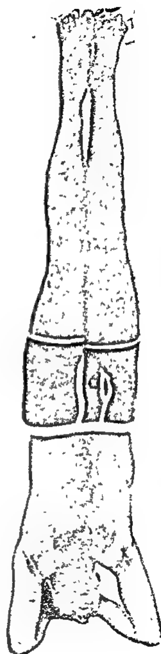
विधि : सिर के बल खड़े होने को शीर्षासन कहते हैं। इसे आसनों का राजा कहा जाता है और अधिकांश लोग इससे परिचित हैं। यह कुछ कठिन आसन है। इस आसन का अभ्यास बाकी आसनों का अच्छा अभ्यास हो जाने के बाद ही करना चाहिए। इसके अभ्यास में बड़ी सतर्कता और सावधानी बरतनी चाहिए। इसे शुरू-शुरू में एक-दो मिनट ही करें, धीरे-धीरे इसका समय आप १० मिनट तक बढ़ा सकते हैं। गृहस्थ व्यक्ति १० मिनट से अधिक शीर्षासन न करें। इस आसन का अभ्यास किसी विशेषज्ञ से सीख कर ही

करना चाहिए और शुरू-शुरू मे किसी को पास खडा करके ही अभ्यास करें ताकि आपकी गर्दन व पीठ की हड्डी या नस नाड़ी पर गिरने से चोट न लगे। यदि किसी व्यक्ति को हृदय सम्बन्धी कोई रोग हो या आंख, कान, नाक व गले का कोई रोग चल रहा हो तो शीर्षासन नही करना चाहिए। इस आसन को सब आसनो के बाद ही करें और इसे करने के बाद शवासन मे लेट जायें।

इस आसन को तीन चरणों में करें।

पहला चरण : किसी कम्बल या मोटे तौलिये की चार तह करे, ताकि गद्दी सी बन जाए। उस गद्दी की चौडाई-लम्बाई इतनी होनी चाहिए कि आपके बाजु और सिर उस पर आ जाए। घुटने मोड कर उस गद्दी पर झुक जाए। अब दोनो हाथ की उंगलियों को एक दूसरे मे फसा कर कोहनियों तक गद्दी पर टिका दे। कोहनियों मे कधो से थोडा अधिक फासला रखें। अब सिर के अगले भाग को गद्दी पर टिका दे और दोनो हाथो से सिर को सहारा दे। आपने कोहनियो के सहारे सिर पर सन्तुलन करना है, इसलिए कोहनियां ठीक स्थिति में टिकी होनी चाहिएं। अब घुटनों को अधिक से अधिक छाती की तरफ लाकर पीठ को सीधा करते हुए पाव का अगला भाग जमीन से स्पर्श करें। इसी स्थिति मे अपने को सन्तुलित करते हुए पाव को उठा दे। घुटनो से मोड कर एड़ियो को नितम्यो के पास ले जाकर इसी स्थिति मे सिर के बल खड़े रहने का कुछ दिन अभ्यास करे।

दूसरा चरण : जब आपका इसी स्थिति मे रुकने का अभ्यास हो जाये तो अब घुटनो तक अपने को सीधा करे, एडियां नितम्बो के साथ ही रहेगी। इस स्थिति मे रहने का कुछ दिन अभ्यास करे। यदि कोई व्यक्ति आपके पास सहायता के लिए नहीं है, तो आप दीवार के साथ लगते हुए अभ्यास करें। जब आपका सन्तुलन कोहनियो और सिर पर होने लगे तो दीवार से हट कर करे।



शीर्षासन

तीसर चरण : अब अपने पाव को बिल्कुल सीधा करे। शरीर आपका सीधा रहना चाहिए और टागो में कोई तनाव भी न हो ताकि रक्त का सचार बराबर होता रहे। जितनी देर आसानी से सिर के बल खडा रह सकते हैं रहे, धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाकर १०-

मिनट तक ले जाए। वापस आते हुए भी उसी प्रकार तीन चरणो मे धीरे-धीरे वापस आए। झटके के साथ नीचे नहीं गिरे। आसन करने के बाद १/२ मिनट खड़े होकर फिर कम से कम दो मिनट के लिए शवासन मे लेट जाएं, ताकि रक्त का संचार व नस-नाडियां अपनी स्वाभाविक स्थिति मे आ जाए।

लाभ : योग की दृष्टि मे यह आसन बड़े महत्त्व का है। शरीर का कोई भी अंग या सस्थान ऐसा नही जो इस आसन मे प्रभावित न होता हो। शीर्षासन से शरीर की सर्वतोमुखी शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क के विकास तथा मानसिक शक्ति को बढ़ाने के लिए विशेष तौर पर इसका महत्त्व है। स्नायु मण्डल, रक्त संचार, मासपेशिया, पाचन सस्थान, जनन अग, श्वास-प्रश्वास, हृदय, विसर्जन सस्थान आदि सभी अगो को यह आसन शक्ति प्रदान करता है। योग मे इसे बुढ़ापे को दूर रखने वाला और मृत्यु को जीतने वाला आसन बताया गया है। हर्निया, बवासीर आदि रोग भी इससे ठीक होते हैं।

शवासन

विधि : बिल्कुल सीधे लेट जाए, शरीर को पूरी तरह शिथिल करे। पांव मे एक फुट का फासला, हथेलिया आसमान की ओर, आखे बद कर अपना ध्यान श्वास क्रिया पर लगाए। यह ध्यान रहे कि शरीर एक रेखा मे हो, गर्दन दाये-बाये मुड़ी न हो, बाजू सीधे हों, टागे सीधी हो ताकि रक्त संचार मे किसी प्रकार की रुकावट न पडे। श्वास स्वाभाविक स्थिति मे लबा व गहरा ले, श्वास लेते हुए कोई जोर नही लगाना है, श्वास नासिका द्वारा ही निकाले। जब आप आसन करने के बाद शवासन करे तो पहले श्वास को स्वाभाविक स्थिति मे लाना है, क्योंकि आसन करने से जब शरीर को तानते हैं और खीचते है, तो श्वास की गति बढ जाती है। जब श्वास शात हो जाए तो लम्बा व गहरा श्वास लें। अब ध्यान को श्वास से हटाकर शरीर के एक-एक अग पर ले जाते हुए इसे हिला कर शिथिल करते हुए ढीला कर ले। कोई तनाव आपके शरीर या मन मे नहीं रहे। किसी प्रकार का विचार भी मन मे नही रहे। ध्यान को एकाग्र करने के लिए मन ही मन श्वास क्रिया के साथ ओमू शब्द का उच्चारण करे। इस प्रकार कुछ मिनट पडे रहे, मन को शून्य कर ले।



शवासन

शवासन सब आसनो मे कठिन आसन है। इसके लिए पूरे अभ्यास की आवश्यकता है। शवासन को बायी व दायी करवट भी कर सकते हैं। दायी करवट ले, अपना दाहिना हाथ कोहनी तक मोडकर सिर के नीचे सिरहाने की तरह रख लें। अपनी टांगो को घुटनो के

नीचे थोड़ा मोड ले, बाकी शरीर का भाग एक लाइन में रहे, इसी प्रकार बायीं ओर भी कर सकते हैं।

प्रत्येक आसन के बाद शवासन करें या थोडी देर के लिए शरीर को ढीला छोडकर शिथिल करे। जब कभी आप काम करते थक जाए, बाहर से थके हुए आएं, मन किसी समस्या के कारण अशात हो, पांच मिनट शवासन करे। सारी थकावट दूर हो जाएगी। रात को अच्छी नींद न आती हो तो सोने से पूर्व प्रतिदिन कुछ समय के लिए शवासन करने का अभ्यास करे।

लाभ : यह आसन जर्जर शरीर मे नवजीवन व नवचेतना का सचार करता है। शवासन से स्नायुओ की कठोरता, मस्तिष्क की अस्थिरता व अशांति आसानी से दूर की जा सकती है। आसन के खिचाव के बाद जैसे ही शवासन करते हैं तो शुद्ध रक्त हर एक अग के छोर तक जाता है और विकार को शिराओं द्वारा वापस हृदय की ओर लाता है, रक्त फेफडो मे आकर शुद्ध होता है। शवासन से बहुत से रोग ठीक होते हैं। रक्त चाप, नाडी दौर्बल्य तथा अन्य मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों मे विशेष लाभदायक है। क्रोध को शात करने में सहायता मिलती है।

सिंहासन

विधि : पद्मासन लगा ले, पद्मासन लगे हुए घुटनो के बल आगे की ओर हाथ जमीन पर टेकते हुए मुख सूर्य की ओर करे। कमर झुकी हुई, बाजू सीधे। सूर्य की रश्मियो को गले मे लें। अपनी दृष्टि को नाक की नोक पर टिकाए। जबान को बाहर की ओर खींचते हुए गले के अदर के भाग से शेर की तरह चार बार दहाड लगाए।

लाभ : यह आसन छाती, गले के रोगो के लिए विशेष लाभदायक है। फेफडे व गला खुलता है, टौंसिल ठीक होते हैं। श्वास व खुगक की नाली का जमा हुआ मल उखड़ता है।

हँसना

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खुल कर हसना बहुत आवश्यक है। दिन भर काम मे, घरेलू झझटों मे, अन्य कई प्रकार की मानसिक, शारीरिक परेशानियो में रहते हैं। यदि हम खुल कर हस ले तो मस्तिष्क का तनाव तथा शरीर की थकावट दोनो दूर हो जाते हैं। शरीर मे नई चेतना आती है। क्रोध ठण्डा हो जाता है, मन काम करने को करता है। हम तीन प्रकार से हस सकते हैं।

खुलकर हंसना

विधि : इसमे ठहाका मार कर मुख को खोलते हुए, पूरी आवाज से पांच बार हंसते हुए लोट-पोट हो जायें। इससे आपके फेफडे व छाती खुल जायेगी, पेट का [illegible] याम हो[illegible] ये आतो को बल मिलेगा। आंखों की ज्योति तेज होती है।

मूक हंसी : मुख को बंद करें। बिना कोई आवाज किये मुख को बन्द रखते हुए खूब हंसे। आप ऐसा अनुभव करें कि आपका रोम-रोम हंस रहा है। इससे पेट की आंतों पर विशेष तौर पर प्रभाव पड़ता है।

बिना आवाज की हंसी : इसमें आप मुख तो खोलकर हंसेंगे परन्तु कोई आवाज मुख में नहीं निकलेगी। इस हंसी का प्रभाव भी फेफड़ों तथा पाचन यन्त्रों पर पड़ता है। सिर दर्द में लाभ होता है।

शान्ति पाठ अर्थ सहित

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षꣳ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः
शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः
शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वꣳ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः
सा मा शान्तिरेधि ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ओ३म् द्यौः–स्वर्गलोक शान्तिः–शान्ति अन्तरिक्षम्–
अन्तराल* शान्तिः–शान्ति पृथिवी–भूलोक शान्तिः–
शान्ति आपः-पानी शान्तिः–शान्ति औषधय –
औषधियां शान्तिः–शान्ति वनस्पतयः–वनस्पतियां
शान्तिः–शान्ति विश्वे–सब देवः– देव शान्तिः–
शान्ति ब्रह्म–ब्रह्मदेव शान्तिः शान्ति सर्वम्–सब
शान्तिः–शान्ति शान्तिः–शान्ति एव–ही शान्ति–शान्ति
सा– वह मा–मेरी ओर शान्तिः–शान्ति एधि–हो जा
ओ३म् शान्तिः– शान्ति शान्तिः–शान्ति शान्तिः–शान्ति

१* अन्तराल–स्वर्ग और पृथिवी इनके बीच का प्रदेश।

प्राणायाम

बहुत से लोग प्राण का अर्थ श्वास या वायु लगाते हैं और प्राणायाम का अर्थ श्वास का व्यायाम बताते हैं। किन्तु यह धारणा गलत है और भ्रामक है। प्राण वह शक्ति है, जो वायु मे क्या विश्व के समस्त सजीव और निर्जीव पदार्थों मे व्याप्त है। निस्सदेह इसका सम्बन्ध *श्वास ली जाने वाली वायु से है, किन्तु यह वायु मात्र नही है, बल्कि उसके अतर में निहित* प्राण शक्ति (Vital Power) है। इसीलिए जब किसी की मृत्यु होती है, तो हम कहते हैं कि उसके प्राण पखेरू उड गए। वायु और उसमे अन्तर्निहित प्राण की इस भिन्नता को हमे प्राणायाम के प्रसंग में मद्देनजर रखना चाहिए। इस दृष्टि से प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ *हुआ प्राण का आयाम यानि विस्तार करना। प्राणायाम का उद्देश्य शरीर मे व्याप्त प्राण* शक्ति को उत्प्रेरित, संचारित, नियंत्रित, नियमित और आनुपातिक (Balanced) करना है।

शरीर की शुद्धि के लिए जैसे स्नान की आवश्यकता है, वैसे ही मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की। प्राणायाम से हम स्वस्थ और निरोग होते हैं, दीर्घायु प्राप्त करते हैं, हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क के रोग दूर होते हैं। प्राणायाम से हमारे आमाशय, लिवर, किडनी, छोटी-बडी आते तथा पाचन सम्थान के सारे अग प्रभावित होते हैं और कार्यकुशल बनते हैं। प्राणायाम से नाडिया शुद्ध होती हैं, हमारे स्नायु मण्डल (Nervous system) को शक्ति मिलती है, मन की चचलता दूर होती है ओर मन एकाग्र होता है और मन तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करने मे सहायक होता है। व्यास भाष्य मे कहा गया है—

'तपो न परं प्राणायात् ततो विशुद्धर्मलानां दीप्तिश्यज्ञानस्य' अर्थात् प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नही। इससे मल धुल जाते हैं और ज्ञान का उदय होता है।

मनु का कहना है—

> दह्यन्ते ध्यायमानाना धातूना हि यथा मला ।
> तथेन्द्रियाणा-दह्यन्ते दोपा प्राणस्य निज्यहात् । ।

जैसे अग्नि से धौके हुए स्वर्ण आदि धातुओं के मल नष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम करने से इन्द्रियों के मल नष्ट होते हैं।

पंच प्राण

यद्यपि प्राण एक है, मानव शरीर मे स्थान और क्रिया भेद के आधार पर इसे पाच उपभागो मे विभाजित किया जाता है। इन पाचो उपविभागो को सामूहिक रूप मे 'पच प्राण' कहा जाता है। ये निम्नलिखित हैं—

(१) प्राण : यह कठ से हृदय तक व्याप्त है। यह प्राण शक्ति मान को नीचे खीचने सहायक होती है।

(२) अपान : यह मूलाधार चक्र के पास स्थित है। यह वायु बड़ी आंत को बल देती है और मल-मूत्र के निष्कासन मे सहायक होती है।

(३) समान : नाभि से हृदय तक रहने वाली वायु को समान कहते हैं। यह प्राण शक्ति पाचन संस्थान तथा उनसे निकलने वाले रसों को उत्प्रेरित और नियंत्रित करती है।

(४) उदान : कंठ से मस्तिष्क तक रहने वाले वायु को उदान कहते हैं। इस प्राण शक्ति द्वारा कंठ के ऊपर के अगों, आंख, कान, नाक, मस्तिष्क आदि का नियंत्रण होता है। इसके अभाव में हमारा मस्तिष्क ठीक से काम नही कर सकेगा और बाह्य जगत के प्रति हमारी चेतना नष्ट हो जाएगी।

(५) व्यान : यह वह प्राण शक्ति है, जो सम्पूर्ण शरीर मे व्याप्त है इसका मुख्य स्थान स्वाधिष्ठान चक्र है। यह शरीर की अन्य शक्तियों और प्राण वायु में सहयोग स्थापित करती है और सारे शरीर की गतिविधियो का नियमन और नियत्रण करती है।

प्राणायाम की कुछ आवश्यक बाते हमे समझ लेनी चाहिएं। हम नाक के बाये और दाये छिद्रो द्वारा श्वास-प्रश्वास की क्रियाए करते हैं। यह क्रिया दो मार्गों के द्वारा होती है। दाहिने नथुने का प्राण प्रवाह सूर्य नाडी द्वारा और बाये नथुने का प्राण प्रवाह चन्द्र नाडी द्वारा होता है। ये दोनो प्राण प्रवाह अंदर मिल कर जो तीसरा प्राण बनाते हैं और जो दोनों नथुनों मे प्रवाहित होता है, उसे सुषुम्ना नाडी कहते हैं।

बंध : इस प्रकरण मे तीन बधों का वर्णन है—

जालन्धर बंध : ठोडी को हृदय से चार अगुल ऊपर कण्ठकूप में दबाने से लगता है।

उड्डियान बंध : श्वास को बाहर निकाल कर पेट को अदर खीचने से लगता है।

मूल बंध : गुदा को ऊपर की ओर खीच कर आकुचन करने से लगता है।

नाड़ी : हमारे शरीर मे तीन नाडिया हैं—

१. इड़ा या चन्द्र नाड़ी : यह ठडी नाडी है और शरीर के बाये भाग का और मानव के विचारो का नियत्रण करती है। यह तम: प्रधान है।

२. पिंगला या सूर्य नाड़ी : यह शरीर के दाये भाग का नियत्रण करती है, शरीर को गर्मी देती है तथा मानव में प्राणशक्ति का नियत्रण करती है। यह रज: प्रधान है।

३. सुषुम्ना नाड़ी : यह मध्य नाडी है, न गर्म,न ठण्डी परंतु दोनों के सतुलन मे सहायक है। प्रकाश तथा ज्ञान देती है। इसको सरस्वती और शाति नाडी भी कहते हैं। यह सत्व प्रधान है।

प्राणायाम का उद्देश्य इड़ा तथा पिंगला में ठीक सतुलन करके सुषुम्ना के द्वारा प्रकाश तथा ज्ञान प्राप्त कराकर आध्यात्मिक उन्नति करना है। शारीरिक दृष्टि से प्राणायाम इन तीनो नाड़ियो मे ठीक-ठीक सतुलन करके आरोग्य, बल, शांति तथा लम्बी आयु प्रदान करता है।

प्राणायाम का् विधि-विधान

१. स्थान : प्राणायाम का स्थान समतल, शुद्ध शात व हवादार होना चाहिए। अच्छा है किसी बगीचे में आसन बिछाकर प्राणायाम किया जाए। जहा सीधी और तेज हवा लगती हो वहां प्राणायाम नहीं करना चाहिए। तेज पखे के नीचे भी प्राणायाम न करें। भीड़-भाड़ वाली जगह जहां शोर हो वहां भी प्राणायाम न करे।

२. समय : प्राणायाम के अभ्यास का सबसे अच्छा समय प्रातःकाल की ब्रह्मबेला है, क्योंकि उस समय वायुमण्डल शांत होता है, गर्दोगुबार नही होता और वायु शुद्ध होती है। प्रातः शरीर शुद्धि के बाद निश्चित् आसन पर बैठ कर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। शुरू में ५-१० मिनट अभ्यास करे फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाकर आधा या एक घण्टा तक भी कर सकते हैं। जितने समय भी करे, वह अपनी सुविधानुसार निश्चित् करके ही करे। कभी कम समय कभी अधिक देर प्राणायाम करना ठीक नही है।

३. आसन मुद्रा : प्राय. सभी प्रकार के प्राणायाम सिद्धासन या पद्मासन मे बैठकर शरीर को बिल्कुल सीधा रखकर,तनाव रहित सहज व सुखदायक स्थिति मे करने चाहिए। इसीलिए प्राणायाम के इच्छुक को पहले अपने शरीर तथा मन की तैयारी आसनो के अभ्यास द्वारा कर लेनी आवश्यक है। इसके अतिरिक्त षष्ठ क्रियाओ द्वारा शरीर की कल शुद्धि भी कर लेनी चाहिए। प्राणायाम करते समय शरीर का कोई भी अग नही हिलना चाहिए, शरीर के किसी हिस्से मे तनाव भी नही रहना चाहिए, दोनो हाथ दोनो घुटनो पर ज्ञान मुद्रा की स्थिति मे रखने चाहिएं, आखे धीरे से बद रखनी चाहिएं।

प्राणायाम प्रारम्भ करने से पहले थोडी देर श्वास को स्वाभाविक रूप से लेकर सम व शान्त करें। शरीर को ढीला कर ले तथा चारो तरफ से विचारों को हटाकर मन को एकाग्र कर लें।

४. विधि : प्राणायाम केवल साधारण श्वास लेने और छोडने की क्रिया नही है। प्राणायाम करते हुए अपना ध्यान पूर्ण रूप से श्वास पर रखना चाहिए। प्राणायाम करते समय श्वास लेने और छोडने की गति बडी धीमी तथा नियंत्रित रहनी चाहिए। प्राणायाम शक्ति के अनुसार ही करना चाहिए। अधिक तथा अनियमित रूप से नही। जैसे-जैसे शक्ति तथा अभ्यास बढ़े उसी के अनुसार आगे बढ़ना चाहिए।

प्राणायाम करते समय नाक के दाये-बायें छिद्रों को बद करने की आवश्यकता होती है। यह काम दाहिने हाथ के अगूठे तथा अनामिका (अगूठे से तीसरी अगुली) के द्वारा किया जाता है। पहली और दूसरी अगुली हथेली की ओर थोडी मुडी रहेगी। नासिका के बाये छिद्र को बंद करना हो तो अगूठे का इस्तेमाल करना चाहिए और जब दोनों को बद करना हो तो अनामिका तथा अगूठे दोनों का उपयोग करे।

जब प्राणायाम मे नाक पकडने की आवश्यकता न हो तो दोनो हाथ आराम मे घुटनों पर रहने चाहिए।

प्राणायाम मे श्वास की तीन क्रियाए की जाती हैं—(१) पूरक अर्थात् श्वास को अदर लेना, (२) रेचक अर्थात् श्वास को बाहर निकालना तथा (३) कुम्भक अर्थात् श्वास को

अंदर या बाहर रोकना। अंदर श्वास भर कर रोकने को आंतरिक कुम्भक और श्वास बाहर निकाल कर रोकने को बाह्य कुम्भक कहते हैं।

प्राणायाम के भेद

प्राणायाम लगभग ५० प्रकार के हैं, जिनका वर्णन शास्त्रों में आता है। यहां पर जो ८ मुख्य प्राणायाम हैं, उन्हीं का वर्णन करना उचित समझते हैं। कई प्राणायाम सर्दियों के लिये विशेष तौर पर लाभदायक हैं, जैसे—भस्त्रिका, सूर्य भेदी। कई प्राणायाम ग्रीष्म ऋतु मे विशेष लाभ देते हैं, जैसे—शीतली और शीतकारी। कई प्राणायाम सर्दी-गर्मी दोनों ऋतुओं में किए जा सकते हैं, जैसे—नाड़ी शोधन, उज्जायी, भ्रामरी, कपालभाति आदि।

मुख्य प्राणायाम ये हैं—

१ नाड़ी शोधन, २. कपालभाति, ३ भस्त्रिका, ४. उज्जायी, ५. भ्रामरी, ६ शीतली, ७ शीतकारी, ८ सूर्य भेदन।

प्राणायाम सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें

१ भोजन करने के ३ या ४ घंटे बाद प्राणायाम कर सकते हैं। प्रातःकाल खाली पेट प्राणायाम करना अधिक उपयुक्त और लाभप्रद है।

२ शीतकाल में शीतली व शीतकारी प्राणायामों का अभ्यास न करें। वात प्रकृति वाले भी यह प्राणायाम न करें।

३ गर्मियों मे भस्त्रिका, सूर्य भेदन का अभ्यास न करें।

४ चचल मन व विकृत बुद्धि वालों के लिए नाडी शोधन और भ्रामरी प्राणायाम विशेष लाभ देते हैं। इनसे एकाग्रता आती है और मन स्थिर होता है।

५. दीर्घायु के लिए लंबी गहरी सांस लेना और छोड़ना तथा आंतरिक व बाह्य कुम्भक करना विशेष लाभप्रद है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

यह प्राणायाम नाडियों अर्थात् स्नायुमण्डल की शुद्धि के लिये किया जाता है। यह बडा ही सरल प्राणायाम है और बहुत उपयोगी भी। मन को एकाग्र कर धीरे-धीरे आप इसके क्रम को बढ़ाए।

आसन पर (सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में) बैठ जाए। श्वास को शांत करें। दायीं नासिका को अंगूठे से बंद कर ले और श्वास को केवल बायीं नासिका से भरें। श्वास भर जाने पर अनामिका से बायीं नासिका को भी बद कर ले और कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक करें फिर बायीं नासिका को भी बद कर ले और कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक करें फिर बायीं नासिका को बद रखते हुए अंगूठे को थोडा हटा कर दायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास को निकाल दे। फिर दायीं नासिका से श्वास को ले। दोनों नासिकाएं बद करें फिर

बायीं नासिका से श्वास बाहर निकाल दें। यह नाडी शोधन प्राणायाम एक बार हुआ। इसमें ध्यान देने की बात यह है कि श्वास लेने और छोडने मे एक लय या अनुपात होना चाहिए। जब आप श्वास रोक कर छोड़ें तो श्वास आपका एकदम से न निकलकर नियन्त्रित होकर धीमी गति से बाहर निकले। इसे तीन-चार बार प्रतिदिन करते हुए अभ्यास बढ़ाएं। उतनी देर श्वास रोकना है जितनी देर आप आराम से रोक सके। और जब सास छोड़े तो छोडने की गति धीमी हो। जब यह अभ्यास आपका पक्का हो जाए तो श्वास का क्रम बना लें। यदि श्वास लेने मे ४ सैकेण्ड लगे हैं तो ८ सैकेण्ड तक श्वास रोके और ८ सैकेण्ड में श्वास को बाहर निकाले। यानी एक,दो और दो (१ २ २) का अनुपात। धीरे-धीरे इस अनुपात को एक,चार और दो (१ ४ २) कर ले। तात्पर्य यह है कि यदि पांच सैकेण्ड श्वास लेने मे लगे तो २० सैकेण्ड श्वास रोकने का अभ्यास करें और १० सैकेण्ड में श्वास छोड़े। श्वास रोकने के लिए शक्ति नहीं लगानी है, बल्कि स्वाभाविक रूप से करना है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम मे विशेष ध्यान देने की बात है : पूरक, कुम्भक और रेचक की क्रियाओं में एक विशेष अनुपात का होना। रेचक करते समय श्वास नाक से चार अगुल से अधिक दूरी पर अनुभव न हो। पूरक करते हुए भी चार अंगुल तक की वायु ही अदर आए।

पूरक तथा रेचक का अर्थ केवल श्वास लेना अथवा छोडना नही है। योग की भाषा मे साधारण श्वास लेने व छोड़ने को श्वास-प्रश्वास कहते हैं। परन्तु प्राणायाम मे पूरक और रेचक शब्दो का प्रयोग किया जाता है, जिनका अर्थ है प्रयत्नपूर्वक सावधानी से धीरे-धीरे श्वास भरना तथा छोड़ना। कुम्भक का अर्थ है घडा अर्थात् श्वास को घडे मे भरकर रखने के समान रोकना।

आतरिक कुम्भक मे जब हम श्वास रोकते हैं, तो अपने फेफडो को बढाते या फुलाते हैं तथा उनमे शुद्ध हवा भरते हैं। फेफडो के छोटे-छोटे छिद्र एव स्नायु शुद्ध होते हैं और उन्हे बल मिलता है। बाह्य कुम्भक मे जब श्वास बाहर रोकते हैं, तो फेफडो के स्नायु सिकुड जाते हैं और उनमे की अशुद्ध हवा पूरी तरह बाहर निकल जाती है, जिससे सारा शरीर शुद्ध, निर्मल तथा हल्का हो जाता है और दीर्घायु प्राप्त होती है।

साधारणत: हम तुरन्त श्वास लेकर छोड देते हैं। इस प्रकार शुद्ध वायु का उपयोग पूरी तरह शरीर मे नही हो पाता। कुम्भक को ठीक प्रकार से सिद्ध कर लेने की महिमा अवर्णनीय है। सभी जानते हैं कि हम जब भी कोई काम शक्ति के द्वारा करते हैं, तो श्वास रोककर ही करते हैं। किसी प्रकार का बोझ उठाना, परिश्रम का काम करना, गोला फेंकना, राइफल चलाना आदि सभी कार्य कुछ क्षण के लिए ही क्यों न हो श्वास रोककर ही किए जाते हैं। कुम्भक के द्वारा हम अपने शरीर की शक्ति की क्षमता बढ़ा सकते हैं।

वास्तव मे कुम्भक कठिन क्रिया नही है, क्योंकि इनमे केवल श्वास रोकना ही होता है। परन्तु यह क्रिया असाधारण शक्ति देने वाली है। अनुपात से अधिक कुम्भक करना, बिना पहले के अभ्यास को पक्का किए आगे की क्रिया करना या ठीक व नियमित रूप से कुम्भक न करने से लाभ नही मिलता। अत: अपना अभ्यास सावधानीपूर्वक धीरे धीरे रूप से बढ़ाना चाहिए ताकि लाभ हो, हानि न हो।

नाडी शोधन प्राणायाम एक उत्तम प्राणायाम है। यह स्नायविक बीमारियों, फेफड़ो के रोग, हृदय की घबराहट या दुर्बलता आदि में विशेष लाभदायक है। जिस व्यक्ति को ब्लड प्रैशर का रोग हो उसे कुम्भक न करना चाहिए, वह केवल पूरक रेचक का अभ्यास करें। धीरे-धीरे रोग ठीक होने पर कुम्भक का थोड़ा-थोड़ा अभ्यास करें। नाडी शोधन प्राणायाम मे ध्यान का केन्द्र अनाहत चक्र होता है।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति तथा भस्त्रिका प्राणायामो मे थोडा-सा ही अतर है। कपालभाति में केवल रेचक को जोर लगाकर किया जाता है, जबकि भस्त्रिका में पूरक और रेचक दोनों जोर लगाकर करने होते हैं। कपालभाति करते समय अपना ध्यान केवल रेचक क्रिया पर रखना चाहिए। श्वास जोर से छोडते समय पेट एकदम जल्दी से अदर की ओर जाएगा। कारण पेट की वायु झटके के साथ बाहर निकलेगी। पूरक होते समय पेट धीरे-धीरे अपनी स्वाभाविक स्थिति मे आ जाएगा।

विधि : पद्मासन और सिद्धासन मे बैठकर अपने श्वास को शात करें। फिर पूरे जोर से नासिका द्वारा श्वास को बाहर फेंके, श्वास लेने का कोई प्रयास न करे। पहले धीरे-धीरे करें फिर थोडी गति को बढाकर जल्दी-जल्दी भी कर सकते हैं। ध्यान रखना है कि श्वास को केवल बाहर फेकना है। पहले पन्द्रह-बीस बार कपालभाति करे, फिर धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाते हुए पचास-साठ तक ले जा सकते हैं। अपनी शक्ति के अनुसार ही अभ्यास को बढ़ाए। जितनी बार भी कपालभाति करे, अत में बाह्य कुम्भक करते हुए मूल, उड्डियान और जालन्धर बंध कुछ क्षण के लिए लगा सकते हैं। बाद मे बधो को हटाते हुए श्वास को स्वाभाविक स्थिति मे ले आए।

कपालभाति से ध्यान की एकाग्रता बढ़ती है, क्योंकि इससे कपाल की नस-नाडिया शुद्ध होती हैं। जो व्यक्ति ध्यान मे बैठते हैं, वे ध्यान मे बैठने से पहले कपालभाति करें। इससे इन्द्रिया वश मे आती हैं और मन शात होता है।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका बहुत ही महत्वपूर्ण प्राणायाम है। इस प्राणायाम द्वारा शरीर को प्राण वायु अधिक मात्रा मे उपलब्ध कराई जाती है तथा उसी प्रकार अधिक दूषित वायु (कार्बन) बाहर निकाली जाती है। इससे तेजी से रक्त की शुद्धि होती है तथा शरीर के विभिन्न अगो मे रक्त का सचार तेज होता है। दुर्बल हृदय व फेफडे वाले,रक्तचाप वाले रोगियो को यह प्राणायाम नही करना चाहिए। साधारणतया स्वस्थ व्यक्तियो को यह प्राणायाम करना चाहिए।

भस्त्रिका का मतलब है धौंकनी। लोहार की धौंकनी के समान कुछ बलपूर्वक श्वास-प्रश्वास क्रिया को जल्दी-जल्दी करना ही भस्त्रिका प्राणायाम है। भस्त्रिका प्राणायाम मे इडा, पिगला और सुषुम्ना तीनों नाडिया प्रभावित होती हैं।

विधि : पद्मासन या सिद्धासन मे बैठकर गर्दन व रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर और मन को स्थिर करें। दायें हाथ की दोनो बीच की उगलियो से बाई नासिका को

विधि : ज्ञान मुद्रा की स्थिति मे बैठे, पेट को थोडा अंदर पिचका ले। प्रारम्भ मे कठ के यंत्र को थोड़ा सकुचित करके गले से ५/७ सहज श्वास ले। कुछ दिनो के अभ्यास के बाद नभो मुद्रा का अभ्यास करें। (नभो मुद्रा जिह्वा के अग्र भाग को थोडा अदर की ओर मोडकर ऊपर तालू मे से जाकर लगाई जाती है।) जब नभो मुद्रा हटाएं तो मुख के थूक को अंदर निगल लें। नभो मुद्रा लगा कर गले को थोडा दबाकर खर्राटे की तरह श्वास को लें और बाहर निकाले पहले १०/२० बार करें फिर थोडा अभ्यास बढ़ा सकते हैं। श्वास गले से हृदय तक लेना है और हृदय से गले तक छोडना है। श्वास की गति एक ही तथा बहुत धीमी होनी चाहिए। इस प्राणायाम मे श्वास-प्रश्वास की आवाज गले से बाहर नहीं आनी चाहिए। थोडी देर बाद इकट्ठी हुई लार निगल लेनी चाहिए ताकि गले मे खुश्की न रहे।

उज्जायी प्राणायाम मिर्गी तथा अन्य दिमागी रोगो के लिए अत्यत गुणकारी है। टांसिल का रोग दूर होता है और सर्दी, जुकाम, खासी से पीड़ित लोगो को राहत मिलती है। गले, नाक व कान के समस्त रोग ठीक होते हैं। आवाज मे मधुरता आती है। संगीत सीखने वालों के लिए अति लाभकारी है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर अर्थात् भौंरे से लिया गया है। इस प्राणायाम में भौंरे के समान गुंजन करते हुए रेचक किया जाता है।

विधि : ज्ञान मुद्रा की स्थिति में बैठकर श्वास को शात करे। दोनो हाथ के अंगूठे या मंझली अगुली से दोनो कान बद कर ले। हथेली खुली और कोहनिया कधो के बराबर उठी हुई। श्वास धीरे-धीरे लेकर फेफडे पूरी तरह भर ले। दो सैकेण्ड का आतरिक कुम्भक करके गुजन करते हुए धीरे-धीरे रेचक करें। फिर दो सैकेण्ड का बाह्य कुम्भक करने के बाद इस क्रिया को दोहराएं। इस प्रकार पाच-सात बार करे। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ा सकते हैं। ध्यान देने की बात यह है कि गुजन की लय नही टूटनी चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम वास्तव मे आध्यात्मिक अभ्यास है। इसके अभ्यास से नाद ब्रह्म की सिद्धि होती है। शारीरिक दृष्टि से भी इसके अनेक लाभ हैं। यह सभी प्रकार की मानसिक उत्तेजना अथवा उदासीनता दोनो ही अवस्थाओ मे लाभकारी है। यह प्राणायाम मस्तिष्क के स्नायुओं की सुखद एव स्वस्थ रूप से मालिश करता है, इससे मन शात होता है। आज्ञा चक्र जागृत करने मे सहायक है।

शीतली प्राणायाम

यह प्राणायाम ग्रीष्म ऋतु मे गर्मी को शांत करने के लिए अत्यत उपयोगी है, ऊंचे रक्तचाप तथा चर्मरोगो को ठीक करता है। रक्त को शुद्ध करता है। प्यास को बुझाता है, जिन व्यक्तियो का स्वभाव गर्म है, जल्दी क्रोध आता है, उनके लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

विधि :ज्ञान मुद्रा की स्थिति मे बैठे। शरीर टोन्ड हो। अपनी जिह्वा को पूरी तरह बाहर निकालकर उसे दोनों किनारो से मोडकर नाली जैसी बना ले। रेचक करे फिर

जबान की नाली से प्रयत्नपूर्वक लम्बी गहरी श्वास भरे। कुछ क्षण आतरिक कुम्भक करे और तीनों बध लगाएं। पहले उड्डियान फिर जालंधर खोलकर श्वास नाक के द्वारा धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। इस प्रकार आठ-दस बार करे। इस प्राणायाम से ध्यान का केन्द्र विशुद्धि चक्र होना चाहिए। प्यास लगने पर और पानी न मिलने पर इस प्राणायाम के द्वारा प्यास बुझाई जा सकती है।

शीतकारी प्राणायाम

इस प्राणायाम के लाभ शीतकारी प्राणायाम के लाभ जैसे ही हैं। गले के रोगो को ठीक करता है। मुख के छालो को लाभ देता है। शरीर मे ठण्डक पहुचाता है।

विधि :पद्मासन या सिद्धासन् में बैठें। अपनी जबान के अग्रभाग को जोर देकर दांतो को जबड़ों में सटाकर तालू मे लगाए। दांतों तथा जबडो को भींचकर ओठो के दायें-बायें से मुख से श्वास अदर खीचें, जिससे शीतकार की सी आवाज हो। फिर शीतली प्राणायाम की तरह ही आतरिक कुम्भक कर तथा बध लगाए। धीरे-धीरे आतरिक कुम्भक अधिक देर तक करने का अभ्यास करें। इस प्रकार ५-१० बार करे।

सूर्य भेदन प्राणायाम

यह प्राणायाम भी है और कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने का अभ्यास भी है। सूर्य भेदन का मतलब है पिंगला नाड़ी का भेदन करना अथवा उसे जागृत करना। इससे मस्तिष्क का वह भाग जागृत होता है जिसमे पुरुष शक्ति रहती है। अर्थात् यह प्राणायाम शक्ति को जागृत करता है तथा बढ़ाता है। यह शरीर मे ताप पैदा करता है और रक्त का शोधन करता है। इसके करने से रक्त में लाल कण अधिक मात्रा में बढ़ते हैं। इसका नियमित अभ्यास कुष्ठ रोग मे लाभदायक है। यह मन को स्वस्थ करता है और इच्छा शक्ति को बढ़ाता है।

विधि : पद्मासन मे बैठें। दाये हाथ की पहली दो अगुलियो को भ्रूमध्य में रखे तथा तीसरी अंगुली से बायी नासिका को बद कर लीजिए। फिर दायी नासिका से जल्दी से गहरी लंबी श्वास ले। अगूठे से दायी नासिका को भी बद कर ले और आतरिक कुम्भक करें। तीनो बध भी लगाएं। पहले उड्डियान फिर जालधर और मूलबध खोलकर दायीं नासिका से जल्दी से जोर लगाते हुए श्वास को बाहर निकाल दे। इस प्राणायाम मे श्वास धीरे-धीरे नहीं लेना। ऐसा पांच बार करे। आतरिक कुम्भक का अभ्यास बढ़ाए। शुरू में आधा-आधा मिनट और अभ्यास होने पर २-३ मिनट भी कर सकते हैं। इस प्राणायाम मे ध्यान का केन्द्र मणिपूर चक्र अर्थात् नाभि चक्र रहेगा।

प्राणायाम के अनेक प्रकार जो ऊपर बताए गए हैं, उनका अभ्यास एक साथ प्रतिदिन करने की आवश्यकता नही। प्राणायाम का अभ्यास किसी जानकार से सीखकर ही करे, क्योंकि इसके गलत करने से या आवश्यकता से अधिक करने से हानि का डर रहता है। अपनी शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार अपने अनुकूल प्राणायाम का चुनाव कर धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए। साधारणतया स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन १०-१५ मिनट के लिए नाड़ी शोधन, उज्जायी तथा ऋतु के अनुसार कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना श्रेयस्कर है।

ध्यान

मन ही मनुष्य के मोक्ष व बंधन का कारण है। मनुष्य केवल रक्त, हड्डी, मांस, मज्जा आदि का पुतला ही नहीं है, उसमें मन भी है और मन में भिन्न-भिन्न प्रकार के संस्कार और विकार भरे पड़े हैं। बचपन से मन पर जिस विषय का भी प्रभाव पड़ा है, यह मन में कहीं दबा पड़ा है। जब भी उसे काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, डर, ईर्ष्या, राग, द्वेष का जोर आता है, तभी इनका प्रभाव शरीर पर, श्वास और मन पर पड़ा है। क्रोध में शरीर पर कंट्रोल नहीं रहता, शरीर की रंगत बदल जाती है, श्वास उखड़ जाता है। डर के प्रभाव से शरीर कांपने लगता है, रंग पीला पड़ जाता है, श्वास क्रिया भी रुकती है। इसी प्रकार काम, शरीर और श्वास पर प्रभाव डालता है। ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि के प्रभाव भी शरीर और श्वास पर पड़ते हैं। शरीर और श्वास पर पड़ने वाले प्रभाव तो दीखते हैं, परन्तु इनका प्रभाव मन पर ही होता है, जो दिखाई नहीं देता। शरीर पर दिखाई देने वाले प्रभाव से कहीं अधिक प्रभाव मन पर पड़ता है। यह सब संस्कारों के रूप में मन के किसी भाग में दबे पड़े रहते हैं। यही संस्कार ही मन के विकार हैं

मन का स्वभाव क्या है? किसी एक विषय पर टिके रहना यह मन को पसंद नहीं, जब इसे किसी एक वस्तु या विषय पर लगाया जाये तो मन भाग कर दूसरे विचारों या विषयों पर चला जाता है। बेकार के विचारों में पड़ जाता है। हर दिशा में घूमता है, बेलगाम घोड़े की भांति हर ओर भागता फिरता है, किसी एक विषय पर टिकना इसका स्वभाव नहीं।

मन को एकांत पसंद नहीं। इसे तो देखना, सुनना, सूंघना, स्वाद लेना, स्पर्श करना सभी इन्द्रियों के विषय इसे पसंद हैं, इनके लिए कोई साथी, कोई सामान चाहिये ही।

मन बहुत गतिशील है। Light की गति को 1,86,000 मील प्रति सैकेण्ड है, पर मन की गति तो नापी नहीं जा सकती, इसको हर समय गति चाहिए।

मन वर्तमान में रहना नहीं चाहता, अब क्या हो रहा है, इसमें इसकी रुचि नहीं। इसे तो भूतकाल और भविष्य ही पसंद हैं। आज और अब जो हो रहा है, उसमें तो Limit बंध गई और बंदिश में रहना मन का स्वभाव नहीं। वर्तमान में तो इसका दम घुटता है, भूत और भविष्य में तो बहुत स्थान हैं, मन को तो यही पसंद है।

मन इच्छाओं की उत्पत्ति करता है और यह काम हर समय होता रहता है। एक इच्छा पूरी हुई तो उसने अनेक इच्छाओं को जन्म दे दिया। इच्छाएं अनन्त हैं और उनकी पूर्ति होना असम्भव है। इच्छाओं की पूर्ति न होना या उनका दबाया जाना ही तरह-तरह के क्लेशों व दुखों का कारण बनता है।

मनुष्य के सुख-दुख का कारण मन व उसकी वृत्तियां हैं। किसी भी वस्तु का अच्छा या बुरा लगना मन की मान्यता के कारण ही है। मन ज्ञानेन्द्रियों द्वारा ही बाह्य जगत की वस्तुओं व विषयों का आनन्द लेता है। ज्ञानेन्द्रियां पांच हैं—आंख, कान, नाक, रसना व त्वचा। उनके विषय देखना, सुनना, सूंघना, स्वाद चखना, बोलना और छूना हैं। मन

इन्द्रियों के विषयों के रस लेता है। योग में मन को जीतने के लिए पहले इन्द्रियो को साधन बनाते हैं, फिर मन को ही साधन बनाते है, मन से ही मन को वश मे करते हैं।

मन को साधने के लिए पूजा, कीर्तन, जप, हवन, यज्ञ, ज्ञान, कर्म, तप आदि बहुत साधन हैं, पर ध्यान इन सबमें श्रेष्ठ साधन है। मन का साधना बहुत कठिन माना जाता है। चन्द दिन में ही सफलता मिल जाए ऐसी बात नही। लगातार अभ्यास, वैराग्य व पक्के इरादे से इसे बडी आसानी से साधा जाता है। ध्यान मन की चाबी है। जितना ध्यान परिपक्व होता जाता है, उतनी ही मन की सफाई होती है। मन की परते खुलती जाती हैं, मन के सस्कार धुलते जाते हैं और मन निर्मल बनता है। मनोविज्ञान के अचेतन मन (Unconcious mind), अवचेतन मन (Sub-concious mind), चेतन मन (Concious mind) से ऊर्ध्वचेतन मन (Super-concious mind) का विकास होता है। ध्यान मन की शक्तियों को बरबाद होने से बचाता है, परेशान व अशात मन को शात करता है। मन की एकाग्रता बढाता है। ध्यान से मन की उछल-कूद खत्म होती है, दौड बंद होती है। मन को विश्राम मिलता है और मन की शक्तिया बढती हैं। ध्यान मन व बुद्धि की सोई हुई शक्तियो को जगाता है।

ध्यान हर एक के लिए परमावश्यक है। सन्यासी, गृहस्थी, विद्यार्थी, वकील, डाक्टर, दुकानदार, पुरुष, महिलाए सबसे को ध्यान से लाभ मिलेगा। स्वस्थ लोगो के लिए भी और रोगियो के लिए भी यह जरूरी है। ध्यान पूर्ण लगे या अधूरा रहे प्रतिदिन १०-१५ मिनट का तो जरूर करना ही चाहिए।

ध्यान के सम्बन्ध में चन्द बातें

१. ध्यान के लिए स्थान शुद्ध, हवादार, एकात, निर्विघ्न हो। नित्य एक ही स्थान हो तो अच्छा है।

२. सर्वोत्तम समय ब्रह्ममुहूर्त है। सूर्य उदय से ढाई घटे पहले से सूर्य उदय तक।

३. रात को सोने से पहले मुंह, हाथ, पैर धोकर कुछ मिनट का ध्यान बहुत लाभदायक है। मन शांत होगा। नीद अच्छी आएगी।

४. सिद्धासन व पद्मासन बहुत उत्तम हैं। नहीं तो सुखासन। खाना खाए तीन-चार घटे न हुए हों तो वज्रासन में बैठें, सीधे बैठे। सिर का पिछला भाग, गर्दन व रीढ़ की हड्डी एक लाइन में हों। शरीर मे तनाव न हो। दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा मे घुटनो पर रखें। आखे आराम से मुंद।

५. शरीर को स्थिर रखना है। चट्टान की तरह निश्चल। हाथ, पैर की स्थिति को बदलना नही, हिलना-डुलना नही, खुजलाना नही। मक्खी आदि भी नही उडाए।

६. ध्यान मे एक दिन का भी अवकाश न पड़े। नियम-पूर्वक प्रतिदिन ध्यान करे।

ध्यान के कुछ साधन

१. आसन : आसन करते हुए ध्यान पूर्णतया आसन पर लगाए। शरीर के जिस अग पर आसन का दबाव पड़े, उसी अग पर मन स्थिर करे। इससे चित्त एकाग्र होने लगता है। आसन मन को एकाग्र करने का सरल साधन है। शारीरिक स्वास्थ्य तो मिलता ही है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य और शक्ति भी मिलती है।

२. **प्राणायाम :** मन और प्राण का बहुत घना सम्बन्ध है। चित्त की अस्थिरता के दो कारण हैं—एक वासना, दूसरा प्राण (श्वास)। इनमे से एक पर विजय मिल जाए तो दूसरे पर स्वय ही मिल जाती है। जब मन को श्वास-क्रिया से जोड़ते हैं, तो मन श्वास को अदर जाते और बाहर निकलते देखता रहता है और श्वास-प्रश्वास पर ही केन्द्रित हो जाता है। मन श्वास मे लय हो जाता है।

मन को श्वास पर टिकाने से मन इन्द्रिया और उनके विषयो से अलग हो जाता है। आख देख नही रही, कान सुन नही रहे, नासिका सूघ नही रही, रसना रस नही ले रही, त्वचा कुछ स्पर्श नही कर रही और मन कोई विचार नही कर रहा, कोई कल्पना नही कर रहा, कोई चिन्ता नही और कोई इच्छा भी नही कर रहा। मन इन्द्रियो से, उनके विषयो से और विचार, कल्पना से भी हट जाता है। केवल श्वास मे लय है। श्वास तो एक वास्तविकता है, जिसे मन अनुभव कर रहा है। श्वास वर्तमान की, इस क्षण की सबसे बडी सच्चाई है। श्वास हमारे अदर भी है, बाहर भी है। श्वास के साथ अंदर जाते, बाहर जाते मन बहिर्मुखी से अन्तर्मुखी होने लगता है। मन की गति भी सीमित होती है। श्वास के बराबर ही गति हो जाती है। मन इस समय किसी इच्छा की भी उत्पत्ति नही कर रहा।

साधारणतया मन के स्वभाव के विरुद्ध कोई कार्य करें तो वह विद्रोह कर देता है, परेशानिया खडी कर देता है, परन्तु श्वास पर लगा मन अपने स्वभाव के बिल्कुल विपरीत कार्य कर रहा है और उसे पता भी नहीं लगता।

मन की चचलता को दूर करने का, मन को एकाग्र करने का, मन को शात करने का प्राणायाम सबसे सरल और सबसे उत्तम साधन है।

३. **विचार-दर्शन :** ध्यान मे बैठिए। जो विचार मन मे आये, आने दीजिए। विचारो को लाना नही है, रोकना नही है, दबाना नही है। केवल द्रष्टा बनकर चुपचाप विचारो को देखते जाना है। मन कैसे एक विचार से दूसरे विचार पर, एक घटना से दूसरी घटना पर घूमता है। पुरानी घटनाओं को दोहराता है, भविष्य की कल्पनाए करता है। आप केवल देखते जाइए। ऐसा भाव लाइये कि आप मन नही हैं, आप मन और उसके कार्यों को देख रहे हैं। कुछ दिनो के अभ्यास से ही जैसे ही आप मन के कार्यों को देखने बैठेंगे, विचार थमने लगेंगे, मन की गति रुकने लगेगी। मन स्थिर होने लगेगा।

४. **विचार-सर्जन :** ध्यान मे बैठिए। मन मे कोई विचार या विषय लाइये। ५-७ सैकेण्ड उस पर ध्यान लगाइये, फिर उस विचार को हटा दीजिए। दूसरा विचार लाइये, ५-७ सैकेण्ड के बाद उसे भी हटा दीजिए। तीसरा विचार लाइये, उसे भी इसी तरह ५-७ सैकेण्ड मे हटा दीजिए। इसी प्रकार एक के बाद एक विचार मन मे लाएं और हटाए। कुछ क्षण निर्विचार रहे, जैसे मन विश्राम कर रहा हो, आराम कर रहा हो, मन छुट्टी पर हो। प्रतिदिन करे। कुछ दिनो के अभ्यास से आप मन पर अधिक काबू पा सकेंगे। विचार-सर्जन मन को वश मे करने का बहुत ही उत्तम साधन है।

५. **विचार-विसर्जन :** मन मे कोई विचार स्वत: आने दीजिए। उस विचार को हटा दीजिए। इसी प्रकार जो-जो विचार मन मे आता जाए उसे हटाते जाएं। इसमे विचारो को लाना नही है। न ही विचारो को आने से रोकना है। केवल विचारो को हटा देना है। विचार

अपने आप आए उन्हे रुकने नही देना,हटा देना है। इसी प्रकार १०-१२ मिनट प्रतिदिन अभ्यास करें। इसके अभ्यास से विचार थमते हैं। मन विचारो से शून्य होता है। स्थिर होता है और शांत होता है।

६. **त्राटक :** किसी वस्तु पर निश्चल दृष्टि स्थिर करना त्राटक है। त्राटक के कई तरीके हैं। आसन में बैठकर आंखो के सामने, उतनी ही ऊचाई पर अपने इष्ट देवता का चित्र डेढ़ गज की दूरी पर रख ले या एक लम्बे-चौड़े श्वेत कागज पर काला या हरा गोल निशान बना लें। दीपक की लौ भी रख सकते हैं या अपने भ्रूमध्य पर या नासिकाग्र पर दृष्टि टिका सकते हैं। दोनो नेत्रो को पूर्ण खोलकर इष्टदेव पर टकटकी बाधकर, बगैर पलके झपके, तब तक देखें जब तक आखो में आसू न आ जाए। आसू गिरने से पूर्व ही आखे बद कर लें। इसी प्रकार बार-बार करते जाए। १० मिनट तक अभ्यास करे। त्राटक से नेत्र के रोग तो दूर होते हैं, साथ ही मन को एकाग्र करने का यह अद्वितीय साधन है।

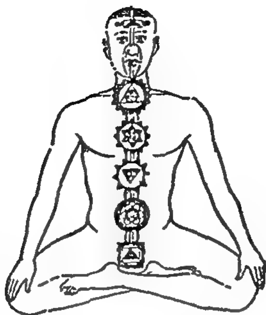
७. **ध्वनि-योग :** पहले आसनों मे दी गई विधि के अनुसार ध्वनियोग का अभ्यास बार-बार करें। ध्वनि की गति एक समान हो। स्वर में मधुरता हो। अपनी ध्वनि को ध्यान से सुनिए। पूरी श्रवणशक्ति को इस आवाज पर केन्द्रित करिए। नित्य अभ्यास करे। इस क्रिया को गले से आवाज निकाले बगैर भी कर सकते हैं। बगैर आवाज निकाले ओ३म् का उच्चारण करिए और ध्यान देकर उसे सुनने का प्रयास करें। इसके अभ्यास से मन ध्वनि मे डूबने लगता है और जल्दी एकाग्र होता है।

८. **अजपा-जप :** मन ही मन किसी मन्त्र का जप करें। फिर उस मन्त्र को श्वास क्रिया के साथ मिलाकर जप करे। मुंह से बोलकर नहीं, मन ही मन करना है। हर श्वास के साथ मंत्र को मिलाना है। श्वास और मन एक ही डोरी में बांधने हैं। जैसे ॐ के साथ श्वास लेना ॐ के साथ श्वास छोड़ना 'सोहम्' के जप मे 'सो' से श्वास लेना 'हम्' से श्वास छोडना। ॐ नमः शिवाय में 'ॐ नमः' से श्वास लेना 'शिवाय' के साथ श्वास छोडना। पूरी चेतना श्वास और मंत्र के साथ रहे। श्वास स्थिर होगा मन भी साथ ही स्थिर होगा। जिस समय भी मानसिक तनाव हो, काम, क्रोध आदि की मात्रा कितनी भी बडी हो श्वास क्रिया के साथ मंत्र का जप करने से चन्द मिनट में ही मानसिक तनाव दूर हो जाएगा। काम-क्रोध आदि से छुटकारा पा लेते हैं। अजपा-जप मन को शांत करने का बहुत ही सरल उपाय है।

९. **चक्रों पर ध्यान :** हमारे शरीर में कई स्थानों पर बहुत ही सूक्ष्म नाड़ियो के गुच्छे हैं और वहां ग्रंथियां भी हैं। योग मे इन्हें कमल या चक्र कहते हैं। महत्त्वपूर्ण सात चक्र हैं। इनमें पांच रीढ़ की हड्डी पर हैं। एक भ्रूमध्य मे, एक ब्रह्मरन्ध्र मे। हर चक्र का स्वरूप, रंग, मंत्र, आकार, देव, वाहन, गुण, स्वाद, तत्व इत्यादि तांत्रिक योग मे निश्चित हैं।

चक्र ऐसे स्थानों पर हैं जहां महत्त्वपूर्ण स्नायु व नाडिया हैं। इन पर ध्यान करने से नाडियों की शुद्धि होती है। जितना तन्तु व स्नायु शुद्ध होगे उतना ही शरीर शुद्ध और शरीर में व मन मे उतना ही (Tension) तनाव कम होगा।

१. **मूलाधार चक्र :** स्थान गुदामूल से दो अंगुल ऊपर और उपस्थमूल से दो अंगुल नीचे। रक्त रंग से उज्ज्वलित चार दलों वाला। कमल अक्षर—व, श, ष, स; पृथ्वी तत्व का स्थान; तत्व बीज लं; अपान वायु का मुख्य स्थान; गुण-गन्ध, ज्ञानेन्द्रिय,



कर्मेन्द्रिय गुदा, भूलोक, यन्त्र, चतुष्कोण, वाहन—हस्ति, देवता-इन्द्र, फल—आरोग्यता, आनन्द चित्त, वाक्य, काव्य नितम्ध दक्षता।

२. **स्वाधिष्ठान चक्र :** स्थान उपस्थमूल के पीछे, पेडू के पास। जल तत्व, सिन्दूरी रंग, छह दल वाला कमल, अक्षर—ब, भ, म, य, र, ल, बीज व, गुण—रस, व्यान वायु का स्थान, ज्ञानेन्द्रिय—रसना, कर्मेन्द्रिय—उपस्थ, लोक भुव., वाहन मकर, देवता विष्णु, फल—जिह्व पर सरस्वती।

३. **मणिपूर चक्र :** स्थान नाभि मूल, तपे सोने के रंग का, दस दलो वाला कमल। अक्षर—ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ, अग्नितत्व, बीज रं, वाहन मेढा। गुण—रूप। समान वायु, ज्ञानेन्द्रिय—चक्षु। कर्मेन्द्रिय—पैर। लोक—स्व·। देवता—रुद्र। त्रिकोण यन्त्र; फल-शरीर व्यूह का ज्ञान।

४. **अनाहत चक्र :** हृदय के पास नीले रंग का बारह दल का कमल। अक्षर—क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ। वायु—तत्व; तत्व बीज य गति—मृग। गुण—स्पर्श। प्राण वायु। ज्ञानेन्द्रिय—त्वचा। कर्मेन्द्रिय—हाथ। महर्लोक, षटकोण आकार। फल—कवित्व शक्ति, जितेन्द्रिय।

५. **विशुद्धि चक्र :** स्थान—कण्ठ। धुंधला रंग १६ दल वाला कमल। अक्षर—अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, लृ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः। आकाश तत्व। तत्व बीज 'ह'। वाहन—हाथी गुण—शब्द। उदान वायु। ज्ञानेन्द्रिय—कान। लोक—जन·। कर्मेन्द्रिय—वाणी। यन्त्र—गोलाकार। फल—महाज्ञानी, शांत चित, निरोग, दीर्घजीवी।

६. **आज्ञा चक्र :** स्थान भृकुटि। श्वेत रंग के दो दल वाला कमल। अक्षर—ह, क्ष। तत्व लिंगाकार तत्व बीज—ओ३म्। गति—नाद। लोक—तप·, फल—सब चक्रों का फल।

७. सहस्रार चक्र : स्थान—ब्रह्मरन्ध्र; सहस्र दलो वाला कमल। तत्व अक्षर, विसर्ग बीज बिन्दु। लोक-सत्य। अधिपति देवता—परब्रह्म। फल—मुक्ति।

योग मे मजेदार बात यही है कि हर प्रकार के लोग इसमे लाभ उठा सकते हैं। हर स्वभाव के मनुष्य इन चक्रों में से किसी चक्र पर ध्यान लगा सकते हैं। अपनी शारीरिक व मानसिक अवस्था के अनुसार ही अपने लिए चक्र का चुनाव किया जाता है। जिनका मन बहुत चंचल है,अशान्त है या जिनकी वृत्तिया तामसिक हैं उन्हे मूलाधार चक्र पर ध्यान करना है। इससे उनको जल्दी सफलता मिलेगी। मन के शात होने पर या ध्यान के पक्का हो जाने पर ऊपर के चक्रो पर ध्यान कर सकते हैं। जिनका मन शान्त हो,मन पर काबू हो या जो सात्विक स्वभाव के हैं उन्हे अनाहत चक्र से आरम्भ करना अच्छा रहेगा। ध्यान के परिपक्व होने पर विशुद्धि चक्र व आज्ञा चक्र पर ध्यान कर सकते हैं।

मन का भोजन इन्द्रियों के विषय हैं। चक्रो पर जब ध्यान करते हैं तो मन उनके स्वरूप, रंग, आकार, गुण आदि मे मग्न हो जाता है और इन्द्रियों को भी वहा ही लगा देता है। मन को चक्रो का खिलौना मिल जाता है और वह उसमें मस्त हो जाता है। जब मन इस खेल से भी उकता जाता है तो उसे आसानी से अन्तर्मुख किया जा सकता है।

१०. एक उत्तम साधना : पद्म या सिद्ध आसन मे बैठकर पहले ध्यान को श्वास-क्रिया पर लगाए। श्वास को अन्दर जाते और बाहर निकलते देखिए। मन को श्वास पर केन्द्रित कर देवे। फिर धीमे गम्भीर स्वर मे ११ बार ओ३म् की ध्वनि करे। फिर मन ही मन ५ बार ओ३म् की ध्वनि करे। इसमे आवाज न निकले। ध्यान ओ३म् की ध्वनि पर रहे। फिर मंत्र का मन-ही-मन श्वास-क्रिया के साथ मिलाकर जाप करे, फिर ध्यान भ्रूमध्य मे ले जाए। ध्यान को भ्रूमध्य मे अपने इष्ट-देवता पर लगाए। मन-ही-मन अपने इष्ट-देवता के दर्शन करिये। फिर एक मिनट के लिए मन को निर्विचार कर दे। मन मे कोई विचार न हो,मन विचारो से शून्य हो जाये। मानो मन को छुट्टी मिल गयी है। मन आराम कर रहा है। मन विश्राम कर रहा है। फिर मन मे चेतना लाइये। ध्यान को अपने इष्ट-देवता पर लगाइये फिर भ्रूमध्य मे ध्यान रहे। मंत्र पर ले जाए। मन-ही-मन ओ३म् का दो बार जाप करे। फिर ५ बार ध्वनि-योग करे। फिर श्वास-प्रश्वास पर लाते हुए साधना को समाप्त करे।

ध्यान से हर व्यक्ति को लाभ मिलता है। जिनको चिन्ता की आदत हो, नीद न आती हो, आत्म-विश्वास की कमी हो या जिनका मन अशान्त रहता हो, उनके लिए ध्यान के साधन बहुत ही उपयोगी हैं। स्वामी विवेकानन्दजी ने मन की उपमा एक ऐसे चचल बदर से की है जिसे किसी ने काफी शराब पिला दी हो। फिर किसी बिच्छू ने डक मार दिया हो और ऊपर से कोई भूत उस पर सवार हो जाए। मन तो वैसे ही चंचल है। फिर उसे वासना रूपी मदिरा की मस्ती चढ़े। सुखी लोगों को देखकर ईर्ष्यारूपी बिच्छू डंक मारे। ऊपर से उस पर अहकार रूपी भूत सवार हो। यह तो मन की अवस्था है। इसका सयम करना कितना कठिन है। पर ऊपर दिये हुए प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के २-३ साधनो के अभ्यास से ही मन की चंचलता दूर होती है। गतिविधिया रुकने लगती हैं, मन एकाग्र होता है, मन शान्त होता है। हम मन के दास नही रहते, मन हमारे वश मे हो जाता है। हमें मानसिक शांति मिलती है।

चक्षु व्यायाम

नेत्र हमारे शरीर का बहुत ही महत्वपूर्ण अग हैं। नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए नेति व त्राटक बहुत लाभकारी है। इनका नित्य प्रति का अभ्यास परम् आवश्यक है। यह दोनो क्रियाए षट्कर्मों मे दी गई हैं।

योग आसनो के अतिरिक्त नेत्र-ज्योति बढ़ाने वाले कई बडे ही उपयोगी और लाभकारी व्यायाम हैं। इनमे से कुछ का अभ्यास नियमित रूप मे प्रतिदिन करना अति आवश्यक है। इस तरह के साधारण और सरल व्यायाम, जो योग आसन करने वाले आसनो के अत मे कर सकते हैं, निम्नलिखित हैं –

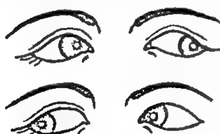
पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन मे बैठें। मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी), सिर और गर्दन को सीधा करते हुए ये व्यायाम करे –



व्यायाम एक—आंखों की लम्बवत गति (Vertical Movement)

गर्दन हिलाए बिना आखो की पुतलियो को ऊपर भ्रूमध्य मे तथा नीचे नासिकाग्र पर या एक फुट आगे भूमि पर बारी-बारी पहले धीरे-धीरे फिर जल्दी-जल्दी २४ बार करे, यानि दृष्टि को ऊपर नीचे करे। अत मे आखो को आराम मे मूदकर ५ सैकेण्ड विश्राम दे।





व्यायाम दो—आंखों की क्षैतिज गति (Horizontal Movement)

बिना गर्दन हिलाए, दृष्टि को आखो के समानातर दायें-बाये पहले धीरे-धीरे और बाद मे जल्दी-जल्दी २४ बार ले जाए, फिर आखे मूदकर कम-से-कम पाच सैकेण्ड का विश्राम ले।

व्यायाम तीन—आंखों की कर्णयत गति (Diagonal Movement)

पुतलियो को दायी आख के कोने के ऊपर और बायी आख के कोने के नीचे तिरछा (diagonal) बारी-बारी १२ बार करे।

इसी प्रकार अब दृष्टि को बायी आख के कोने के ऊपर और दायी आख के कोने के नीचे तिरछा जल्दी-जल्दी ऊपर-नीचे बारी-बारी १२ बार करे। फिर आख मूदकर हल्का ...म दें।

व्यायाम चार—दृष्टि की आयताकार गति (Rectangular Movement)

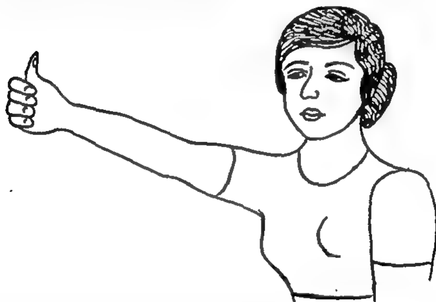
आंखो के सामने एक काल्पनिक आयत बना ले और उसके चारों कोनों पर दृष्टि को क्रमशः बारह बार बाये से दाये और दाये से बायें ले जाएं। अंत में थोड़ी देर आखे मूंदकर आराम दे।

व्यायाम पांच—दृष्टि की गोलाकार गति (Circular Movement)

आखे खोलकर, गर्दन को बिना हिलाये, नेत्रों के गोलक (Eye Ball) को बारह बार दाये से बाये और बाये से दाये घुमाएं।

व्यायाम छह—दृष्टि को दूर और नजदीक लाना

अपनी आखों के सामने अपना दाहिना हाथ फैलायें और अंगूठे को ऊपर की ओर तानते हुए बाकी चार अंगुलियां मोड ले। अब दृष्टि को अगूठे के ऊपर से ले जाते हुए दूर किसी बिंदु को देखे और फिर दृष्टि को अगूठे पर लाएं। ऐसा कई बार करें। अगूठे को



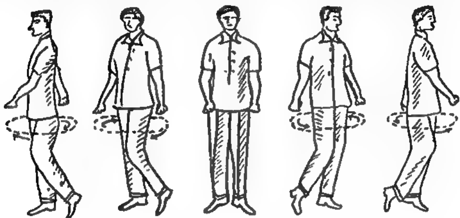
धीरे-धीरे आंख के नजदीक लाते जाए और दूर तथा नजदीक अंगूठे पर बारी-बारी देखने की क्रिया जारी रखें। ऐसा तब तक करते जाएं जब तक अगूठा आंख के नजदीक न आ जाए। इस व्यायाम से भी दृष्टि मजबूत होती है।

अब व्यायाम के अंत मे आंखो को मूदकर Palming करें

ऊपर के व्यायाम खडे होकर भी किए जा सकते हैं। इन व्यायामों को नियमित रूप से करने से तनाव (tension) और थकान दूर होती है, ज्योति उत्तरोत्तर बढ़ती है और आखों में एक प्रकार की शीतलता और कोमलता छाई रहती है। आसन करने के अंत मे इन व्यायामो के करने और कराने का प्रयत्न कीजिए।

अब दो बहुत ही महत्वपूर्ण झूले (Swinging) टाइप के व्यायामों का वर्णन किया जा रहा है.—

झूला (Swinging) टाइप व्यायाम एक : दोनो पैरो के बीच लगभग एक फुट का अतर रखकर सीधे खड़े हो जाइये। अब बिना किसी तनाव के सारे शरीर को घडी की पेड्डलम की तरह धीरे-धीरे दायें-बायें घुमाये। शरीर को घुमाते समय ध्यान रखे कि पूरा पैर जमीन से न उठने पाये, केवल दाये और बाये पैर की एडी बारी-बारी जमीन से उठे, किन्तु पजा जमीन से सटा रहे। दूसरी ध्यान देने योग्य बात यह है कि पैर से सिर तक सारा



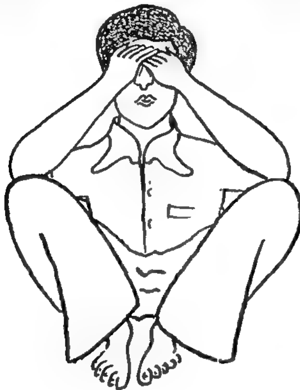
शरीर घूमना चाहिये, केवल कमर या कमर से ऊपर का हिस्सा ही नही। यह व्यायाम कम-से-कम पाच मिनट तक करे। व्यायाम करते वक्त बारी-बारी से एक मिनट आखे खुली और एक मिनट बद। यह व्यायाम अगर ठीक तरह किया जाए तो इसका अति लाभदायक प्रभाव न केवल दृष्टि पर, अपितु सारे स्नायु मण्डल (Nervous system) पर होता है।

झूला (Swinging) टाइप व्यायाम दो : ऊपर वर्णित व्यायाम से मिलता-जुलता और उतना ही प्रभावकारी एक और झूले टाइप का व्यायाम निम्नलिखित है।

पैरो को छह इच के फासले पर रखकर सीधा खडे हो जाइए। बाये पैर की एडी को उठाते हुए सारे शरीर को ९०° दायी ओर ले जाइए। सिर,आखे,बाजू आदि अगों को इस तरह ढीला रखें कि सारे शरीर के साथ वे भी घूम जाए। अब दाये पैर की एडी उठाते हुए ९०° बायी ओर उसी स्थिति मे आ जाए, जिसमें आप शुरू मे खडे थे। इसी प्रकार दायी एडी को उठाते हुए पहली स्थिति में आ जाइए। तात्पर्य यह है कि इस व्यायाम मे ९०° दायी ओर और ९०° बायी ओर जाना है और फिर पहली स्थिति मे लौट आना है। एकदम पीछे की ओर (About Turn) कभी नही जाना है। सारी क्रिया आराम से १६ पूरे चक्कर प्रति मिनट के हिसाब से ५ मिनट तक करे।

इन व्यायामों के अतिरिक्त आगे लिखे नियमो के पालन से भी नयन ज्योति बढ़ाने या कायम रखने मे काफी मदद मिलती है।

(१) हथेलियों से आंखें ढकना (Palming) : आखो की हरारत शीघ्रताशीघ्र हटाने का सबसे अच्छा तरीका है Palming। आराम से कुर्सी पर या नीचे कही बैठ जाइए। आखे मूदकर हथेलियो को प्याले की तरह बनाते हुए आखो पर इस प्रकार रखे कि बायी हथेली बायीं आख और दायी हथेली दायी आख को पूरी तरह ढक ले, किन्तु नाक पूरा खुला रहे और उगलियों का ऊपरी हिस्सा ललाट पर आ जाए। हथेलियों मे आखे दबाए नहीं,



अपितु इस प्रकार पूरी तरह ढके रखे कि बाहर का प्रकाश आखो पर न पडे। अगर आप कुर्सी पर या नीचे बैठे हो तो कोहनियों को आराम-पूर्वक घुटनो पर रख ले। जब भी आखे थकी मालूम हो आप Palming दस-पन्द्रह मिनट तक करे। इससे आखो को बडी शांति और शीतलता मिलेगी। *आखो को आराम देने का यह* ready-made *यानी सर्व सुलभ* तरीका है।

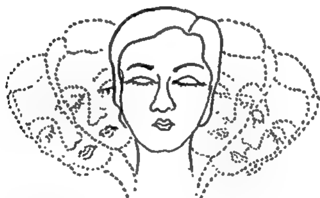
(२) जल्दी-जल्दी पलकें गिराना (Blinking) : आंखों को आराम पहुचाने का एक और बढ़िया, प्राकृतिक और आसान तरीका है Blinking। चाहे आप जो भी काम करते हो जल्दी-जल्दी पलक गिराना न भूलिए। याद रखे कि Gazing—यानी देर तक पलक न गिराना आखों की ज्योति कम करने का मुख्य कारण है। दस सैकेण्ड के अदर दो बार नही तो कम-से-कम एक बार जरूर पलक गिराएं। पढ़ते वक्त भी जल्दी-जल्दी पलक गिराने से आंखे जल्दी नही थकती और आप देर तक आराम से पढ़ सकते हैं। अधिक पढ़ने वालों के लिए Blinking की आदत डालना अति आवश्यक है।

(३) ठंडे पानी से छींटा मारना : शीतल और शुद्ध जल आखो के लिए Tonic का काम करता है। अत आप जब भी हाथ-मुह धोए चुल्लू मे पानी भर कर मुदी हुई आखो पर चार-पाच इच की दूरी से लगभग बीस छीटे धीरे-धीरे मारे। इससे आंखो में ताजगी और स्फूर्ति आती है।

(४) सूरज की रोशनी ग्रहण करना : नयन ज्योति बढ़ाने मे सूर्य का प्रकाश यदि ठीक तरह ग्रहण किया जाए तो रामबाण का काम करता है। किन्तु खुली आख से सूर्य की ओर देखना हानिकारक और खतरनाक है। सूर्य की किरणो के सेवन के कई तरीके हैं। कुछ अच्छे तरीके ये हैं —

(क) आखे मूदकर सूर्य की ओर मुह कर खडे हो जाए और गर्दन को धीरे-धीरे दाए-बाए पाच-सात मिनटो तक घुमाए ताकि प्रकाश आख के सभी हिस्सो पर बराबर पडे। सूर्य की किरणो का प्रात काल ग्रहण करना और भी लाभदायक है।

(ख) **सूर्य की किरणों का पानी से होकर आंखों पर पड़ना :** सूर्य को अर्घ देने के पीछे नयन ज्योति बढ़ाने का यही रहस्य मालूम होता है। जब हाथ ऊपर करके हम सूर्य को पानी देते हैं, तो उसकी किरणे पानी मे छनकर आखो पर पडती हैं और दृष्टि की पुष्टि में सहायक होती हैं।



(ग) हरे पत्तों से सूर्य को देखना : पीपल के हरे पत्तों को आख के बिल्कुल पास लगा कर उसमें से सूर्य की ओर देखने से आखो को बल मिलता है।

(5) त्रिफला के पानी के आंख धोना—रात भर भिगोए हुए त्रिफला के शीतल जल से आख धोना नेत्र-ज्योति बढ़ाने मे काफी लाभ पहुचाता है। आखे धोने के लिए आप Eye Washer को, जो योग सस्थान मे ले सकते हैं, इस्तेमाल कर सकते हैं। केवल शीतल जल से ही यदि आप आखो को सुबह-शाम Eye Washer से धोये तो आखो मे नई जान और ताजगी आएगी।

७. मालिश स त्वचा के रोमकूप विकसित होते हैं।

८. इससे मास-पेशिया शिथिल होती है और समस्त शरीर में चपलता आ जाती है।

९ जब रोग पुराना हो जाता है, तो त्वचा बिल्कुल काम नहीं करती। इसलिए पुराने रोगो को ठीक करने में मालिश काफी मदद देती है।

१० शरीर के अग मजबूत तथा तेलयुक्त बनते हैं और शरीर विकसित होता है।

११ *जो व्यक्ति व्यायाम नहीं कर सकते या जिन रोगियों को व्यायाम नहीं कराया जा* सकता, उन्हे मालिश द्वारा व्यायाम का लाभ दिया जा सकता है, क्योकि व्यायाम रक्त का सचार तेज करके शरीर के विकार को बहा ले जाता है, वही काम मालिश भी करती है।

मालिश के प्रकार

मालिश कई प्रकार से होती है—१ तेल मालिश, २ सूखी मालिश, ३. पाव से मालिश, ४ ठण्डी मालिश, ५ गर्म-ठण्डी मालिश, ६ पाउडर से मालिश और ७. बिजली से मालिश। हर मालिश के अपने कुछ नियम हैं, जिनका पालन आवश्यक है। अलग-अलग रोगो मे और व्यक्ति की शारीरिक स्थिति को देखकर ही मालिश का प्रकार निश्चित किया जाता है। सभी रोगियो की एक-सी मालिश नही की जा सकती।

नीद न आती हो, नाडी दौर्बल्य हो, शरीर मे अधिक गर्मी हो, जलन हो, सूखी खारिश हो, हाथ-पाव मे सरसराहट होती है तो ठण्डी मालिश बहुत लाभ करती है। वैसे तेल की हल्की मालिश भी दी जा सकती है।

कमजोर व पतले व्यक्तियों के लिए तेल-मालिश लाभदायक है।

मोटापा दूर करने के लिए सूखी मालिश और ठण्डी मालिश से अधिक लाभ होता है।

अधरग, जोडो का दर्द, पीठ का दर्द, टागो का दर्द, बच्चो का पोलियो, शयाटिका इत्यादि रोगो मे तेल मालिश, पाव से मालिश, गर्म-ठण्डी मालिश, बिजली की मालिश लाभदायक है। उपवास में तेल-मालिश उचित रहती है।

थकावट दूर करने के लिए सूखी मालिश, पाउडर या तेल से मालिश करवानी चाहिए।

स्वस्थ व्यक्ति के लिए तेल-मालिश व ठण्डी मालिश लाभ देती है।

पहलवानो तथा अधिक कसरत करने वालों के लिए तेल-मालिश और पाव मालिश लाभदायक है।

इसके अतिरिक्त कई एक रोगों मे विशेष अग की मालिश करने से आश्चर्यजनक लाभ होता है। जैसे स्नायु दौर्बल्य मे रीढ़ और पीठ की मालिश, अनिद्रा मे मेरुदण्ड, गर्दन तथा सिर की मालिश, टॉसिल हो जाने पर गर्दन के अगले भाग की मालिश, दमा और ब्रोकाइटस रोग मे छाती और पीठ की, कब्ज मे पेट की, सिर-दर्द मे सिर और गर्दन की,

शयाटिका में टांग तथा पीठ के निचले भाग की,नपुसकता मे चुल्लिका ग्रंथि की (जो गले मे होती है),रक्ताल्पता में पीठ तथा पेट, विशेषकर जिगर की मालिश करने से रोगो को विशेष लाभ होता है।

तेल मालिश : तेल की मालिश हृदय की ओर होनी चाहिए। मालिश किसी से करवाने से ही अधिक लाभ है, वैसे स्वयं भी अपनी मालिश की जा सकती है। हाथ को ढीला रखते हुए और अपनी शक्ति के अनुसार दबाव डालकर हृदय की ओर मालिश करनी चाहिए। मालिश हृदय के नीचे के भाग की ऊपर की ओर,ऊपर के भाग की नीचे की ओर होनी चाहिए। मालिश पाव की पिण्डलियों की, घुटनो की, जांघो की, बाजुओ की, पेट की, छाती की, पीठ की, गर्दन की और सिर की क्रमवार करनी चाहिए। मालिश से हम गदे खून की नालियो को तेज करते हैं, जिससे शरीर का विकार बाहर निकले। मालिश मांस-पेशियों पर हो; हड्डियों पर नही ताकि उनमे लचीलापन आए।

अन्य मालिश के प्रकार : मर्दन करना, ताल से हाथ चलाना, थपथपाना, मसलना, दलन करना, घर्षण, मरोडना, दबाना, सहलाना, बेलना, झकझोरना, खडी थपकी, कटोरी थपकी, उंगलियो से ठोकना, मुक्की मारना, गाठ घुमाना, कम्पन इत्यादि।

मालिश जो आप प्रतिदिन कर सकते हैं

स्नान करने से पहले पूरे शरीर पर पाच, सात मिनट के लिए अपने हाथो से घर्षण करे। इसे आप तेल लगा कर भी कर सकते हैं और सूखा भी। सारे शरीर को हाथो से रगड सकते हैं।

टांगों पर : थोडा तेल टागों पर लगा ले। हाथो पर गोलाकार मे मास-पेशियो पर मसलते हुए ऊपर की ओर लाएं। दोनो हाथो की हथेलियो से पेशियो पर एक दूसरे हाथ के विपरीत घर्षण करे। पूरी टांग को हाथ से ठोकें और थपथपाए।

बाजू : बाजू पर तेल लगा कर हाथ से बाजू पर ऊपर की ओर तेजी से मसले पूरे हाथ से कलाई को पकड़ें, फिर गोलाकार घुमाते हुए ऊपर की ओर ले जाए, हाथ से ठोक दे और थपथपाएं।

पेट पर : तेल को दोनो हाथो से पेट पर दाये से बाये गोलाकार घुमाते हुए लगाए। फिर हाथ की उंगलियों से मांस को पकड कर ऊपर नीचे मसले। जिससे पेट का मोटापा कम हो। अब हाथ की उगलियो का पूरा दबाव देते हुए दाई ओर नीचे से ऊपर की ओर गोलाकार में कई बार मालिश दे।

छाती : तेल से पूर छाती को दाये – बाये, नीचे-ऊपर मालिश दे। हाथो को बीच मे रख कर बाहर की ओर घर्षण दे, ताकि छाती चौडी हो। दोनों हाथो की कटोरी बना कर लगातार पूरी छाती पर हल्के-हल्के थपथपाएं। हृदय व फेफडो को बहुत लाभ मिलेगा।

पीठ : पीठ पर आप स्वयं मालिश नहीं कर सकते। फिर भी पीठ पर जहां तक हाथ जाता हो ले जाकर बाहर की ओर दबाव डाल कर मालिश करें। पीठ पर मालिश दूसरे से करवाएं तो ठीक रहेगा।

पीठ पर तेल लगा कर हथेली मे दाये-बायें घर्षण देकर हाथ को ऊपर की ओर ले जाए। दोनो हथेलियों को मेरुदण्ड के दाये-बाये रख कर दवाव देकर नीचे को फिसलाए। दोनो अगूठो से रीढ़ के दोनो ओर दबाव देते हुए ऊपर की ओर ले जाएं और अंदर बाहर एक-एक गोट को मसले, जगह-जगह मे मास को पकड कर मसले। पूरी पीठ को हाथ की कटोरियो से थपथपाए और अत मे हाथ से कम्पन दे।

गर्दन और मुख · गर्दन पर चारो ओर घुमा कर मालिश करे। गले पर हाथ की उगलियो से ऊपर से नीचे थोडा दवाव देकर मसले। चेहरे पर ऊपर से नीचे की ओर मालिश करे। आखो के चारो ओर उंगलियो से मालिश करे। आखो पर हथेलियो से बिना दबाव डाले गोलाकार मे घुमाए।

सिर : सिर पर हाथ की उगलियो पर तेल को लेकर पोटो से बालो की जडो मे मालिश करे। माथे पर व पूरे सिर पर गोलाकार मे हथेलियों को घुमाए। सिर के पिछले भाग पर ऊपर से नीचे की ओर दबाव देते हुए हाथो को चलाए। हाथो की कटोरी बनाकर पूरे सिर को थपथपाए। प्रतिदिन १० मिनट स्नान से पहले इस मालिश के लिए दे। छुट्टी के दिन अधिक समय लगा सकते हैं।

दिन-चर्या

जब तक हम अपनी पूरी दिनचर्या को व्यवस्थित नही करते तब तक हम पूर्णरूप से स्वस्थ नही हो सकते। स्वास्थ्य के लिए सभी आवश्यक बातो की ओर घ्यान देने की आवश्यकता है। अक्सर कई व्यक्तियों को मैंने कहते सुना है कि मैं योगासन भी करता हू, खान-पान भी मेरा ठीक है फिर भी पता नहीं रोग क्यों हो जाता है? कही न कही, कोई न कोई कमी रहने से ही रोग आता है। इसलिए अपने सारे जीवन को सुनियोजित करना आवश्यक है।

नित्यकर्म : रात को जल्दी सोना और प्रात. जल्दी उठना, स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। जल्दी सोने से नीद अच्छी आती है, मन शांत होता है और विचार शुद्ध होते हैं। सुबह जल्दी उठने से आलस्य नही आता। सुबह के सभी कार्य नित्यकर्म, सैर, व्यायाम, शरीर की सफाई भली प्रकार किए जा सकते हैं। प्रात: उठकर कुल्ला करे, ठंडा पानी पीये और फिर शौच जाएं। शौच न आए तो भी जाएं। प्रतिदिन समय पर शौच जाने से कब्ज न होगी। घर में बच्चो को भी इसी प्रकार की आदत डाले। उठते ही उन्हे शौच भेजे, जिससे पेट साफ हो जाए, यदि किसी कारण से पेट साफ न हो तो एनीमा द्वारा पेट साफ करें। पेट साफ रहेगा तो शरीर हल्का रहेगा और भूख भी लगेगी।

दांतों की सफाई : अधिकांश व्यक्ति दातो को केवल सुबह के समय ही साफ करते हैं और वह भी केवल पेस्ट या ब्रुश से। सुबह तो दात साफ करने ही चाहिएं, परन्तु रात को दात अवश्य साफ करने चाहिएं, क्योंकि भोजन का कुछ अंश यदि दातो मे रह जाएगा तो दातों को खराब कर देगा। प्रातः दातुन से और रात को पेस्ट या ब्रुश से दात साफ करें। ब्रुश को मसूढ़ो के उल्टा नही, बल्कि समानान्तर चलाए। रात को नमक तेल से, मंजन से या अंगुली से मसूढों को रगड कर साफ कर सकते हैं। सर्दियों मे गर्म पानी मे नमक डाल कर अच्छी तरह कुला कर सकते हैं। बच्चो को भी ऐसी आदत डाले कि रात को सोने से पूर्व दांतों को मंजन से अवश्य साफ करे। दांतों को कभी भी आलपिन या सुई से न कुरेदें। भोजन तथा अन्य चीजो को अच्छी तरह चबाने से भी दातो का व्यायाम होता है और दात मजबूत रहते हैं। जब भी आप कुछ खाए, अच्छी तरह से कुल्ला करके दात साफ कर ले।

स्नान : प्रतिदिन ताजे पानी से स्नान करना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। त्वचा हर समय शरीर के अंदर के विकार को बाहर निकालती है। उस मैल को स्नान करके ही साफ कर सकते है और चमडी को शक्तिशाली बना सकते हैं। स्नान करना भी एक कला है। केवल कुछ लोटे पानी शरीर पर डाल लेने से स्नान नही हो जाता। स्नान अच्छी तरह शरीर को रगड-रगड कर करना चाहिए। स्नान करने से पहले सारे शरीर को हाथों से हल्के-हल्के रगडे। शरीर थोडा गर्म करे, फिर स्नान करे। साबुन का सप्ताह में एक बार से अधिक न करे। स्नान के बाद तौलिए से अच्छी तरह कर सुखा ले। कई व्यक्ति गीले बदन ही कपडे पहन लेते हैं, वह ठीक नहीं है।

थोडी देर शरीर को धूप में सुखा ले। स्नान करने से पहले भी १५/२० मिनट शरीर को धूप में गर्म करके स्नान करें तो बहुत लाभ होगा।

स्नान ताजे पानी से ही करना चाहिए। गर्म पानी से स्नान करने से शरीर खुलता नही है और चमडा भी दुर्बल होता है। सर्दियों मे यदि गर्म पानी व्यवहार मे लाना हो तो बहुत कम गर्म पानी ले। शरीर तो पहले से ही गर्म रहता है, उसे तो ठण्डे व ताजे पानी से स्नान देने मे लाभ है। हा, अत्यन्त ठडा पानी नही होना चाहिए। ताजे और साधारण ठण्डे पानी से स्नान करने से रक्त का सचार चर्म तक होगा, रक्त की शुद्धि होगी और शरीर मे स्फूर्ति व ताजगी आएगी।

कपड़े : सभ्य समाज मे कपडो का पहनना अत्यन्त आवश्यक है। कपडे शरीर पर खुले हों, ताकि शरीर को ताजी हवा लगती रहे। तग कपडों से शरीर को अपने को स्वस्थ रखने के काम मे बाधा पडती है। सफेद कपड़े शरीर के लिए सबसे अच्छे रहते हैं। गर्मी के दिनो मे मोटा कपडा पहने ताकि लू से बचा जा सके। बरसात मे पतले व कम से कम कपडे पहने ताकि ठडी हवा शरीर को मिले। सर्दियो मे आवश्यकतानुसार कपडे पहने ताकि शरीर की गर्मी को अदर ही समेटा जा सके।

नायलोन के कपडो का व्यवहार शरीर की त्वचा के लिए हानिकारक है। विशेषकर त्वचा से लगने वाला कोई भी कपड़ा, बनियान आदि नही पहननी चाहिए। कमीज भी यदि पोलियस्टर या नायलोन की पहने तो उसके नीचे सूती बनियान होनी चाहिए।

निद्रा : अच्छी नीद आना स्वास्थ्य की निशानी है। निद्रा मे शरीर अपनी टूट-फूट की मरम्मत करता है। विकारो को बाहर निकाल कर अपने को स्वस्थ करता है और दूसरे दिन फिर से काम करने की शक्ति प्राप्त करता है। रात मे देर तक काम करना और शरीर को आवश्यक आराम न देना या रात क्लबो और सिनेमाओ मे बिताना अपने स्वास्थ्य के साथ खेलना है।

चार-पाच वर्ष तक बच्चो को अधिक से अधिक समय सोने देना चाहिए। युवा व्यक्ति को आठ घटे अवश्य नीद लेनी चाहिए।५० वर्ष से ऊपर केव्यक्ति को ६ घण्टे सोना पर्याप्त है। वैसे ४ घण्टे की गहरी नीद अगर आ जाये तो उससे भी काम चल सकता है। गहरी नीद पर ही शरीर का स्वास्थ्य निर्भर करता है।

अच्छी और गहरी नीद लाने के लिए निम्नलिखित बातो की ओर ध्यान दे —

१. सोने का स्थान स्वच्छ व हवादार हो। खिडकी.रोशनदान आदि खुले हों। ताजी हवा आती-जाती रहे।

२. बिछौना साफ-सुथरा और आरामदेह हो। सर्दियो मे ऊपर ओढ़ने का कपडा भी पर्याप्त हो, जिससे आप शिथिल हो कर सो सके। शरीर को ढीला रखकर सोने से सुबह उठने पर शरीर मे नई शक्ति का अनुभव होता है।

३ चारपाई कसी हुई होनी चाहिए। अच्छा हो तख्तपोश पर सोए ताकि मेरुदण्ड सीधा रहे और रक्त का सचार सारे शरीर मे बेरोक-टोक हो।

४ मुख को कपडे या लिहाफ से ढक कर नही सोना चाहिए। श्वास नाक से ही ले और नाक से छोडे ताकि गर्म होकर व छन कर अदर जाए। मुख से सास लेना और छोडना बहुत बुरी आदत है, इससे बचें।

५. रात सोते समय पेट हल्का रहना चाहिए। पाव यदि ठण्डे रहते हो तो उन्हे गर्म पानी मे रखकर गर्म कर ले।

६. जब आप सोने जाए तो मन शात और चिन्ताओ से मुक्त होना चाहिए। निद्रा से पूर्व यदि कुछ मनोरजन हो जाए तो शरीर की नस-नाड़ियां व मास-पेशिया शिथिल हो जाएंगी और नीद अच्छी आएगी।

७ जिन्हे नीद न आती हो वे सोने से पूर्व १०-१५ मिनट लम्बी गहरी सास ले। इससे नीद बहुत अच्छी आएगी।

८. रात सोने से पूर्व हाथ-मुह धोकर आखो पर छीटे लगाए। वज्र आसन मे बैठकर अपने इष्टदेव का ध्यान करे, मत्र का जाप करें, प्रार्थना करे और फिर सो जाए। इससे गहरी नीद आएगी।

९ सोने से पूर्व आंखो के चारो ओर मालिश करके आखो की मास-पेशियो को शिथिल करे। कभी-कभी हल्की सिर की मालिश करवाए ताकि मस्तिष्क की नाडिया शिथिल हो जाए।

१०. सोते हुए एक गिलास ठण्डा पानी पीने से नीद अच्छी आती है। सोने से पूर्व पेशाब करके सोए। कपडे कम से कम और ढीले पहन कर सोए। तकिया न बहुत ऊचा हो न नीचा हो।

व्यवहार : अपनी बोलचाल मे मिठास लाए। मीठा बोलने से हम दूसरे का मन जीतते हैं और अपने को भी आनन्दित करते हैं। व्यवहार हमारा शुद्ध और दूसरो की सेवा भावना से युक्त होना चाहिए। दूसरो की सेवा करने से वास्तव मे ईश्वर के दर्शन होते है। समाज मे जो विषमता और अशाति है, उसका एक मुख्य कारण है --अपने स्वार्थ की सिद्धि पर जोर और परमार्थ का अभाव। आप यदि वास्तव मे सुख चाहते हैं, प्रभु के दर्शन करना चाहते हैं, तो नि स्वार्थ भाव से दूसरो की सेवा करने की भावना पैदा करे।

भोजन

अगर आप योगासन, प्राणायाम आदि से पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहते हैं, तो आपको अपने आहार-विहार में भी सुधार लाना होगा। केवल योगासन, प्राणायाम, षट्कर्म आदि क्रियाएं करने से शरीर को पूर्ण स्वस्थ नहीं रखा जा सकता। आहार से ही हमारे शरीर का पोषण होता है। शरीर की टूट-फूट को ठीक करने, अंदर के अंगों की कार्य करने की शक्ति को बनाए रखने तथा रोगों से बचाने की क्षमता पैदा करने के लिए शुद्ध, सुपाच्य, सात्विक, खनिज लवण युक्त प्राकृतिक भोजन की शरीर को आवश्यकता है। योगासन, प्राणायाम आदि के द्वारा प्राप्त स्वच्छता व शुद्धता तभी बनी रह सकती है, जब हमारा भोजन इस प्रकार का होगा।

परन्तु यदि हम गलत, अम्ल प्रधान, अप्राकृतिक भोजन करके विकार अंदर इकट्ठा करते रहे तो शरीर की शक्ति क्षीण हो जाएगी और उसके अवयवों का उचित पोषण नहीं हो पाएगा। सेल्ज टूटेंगे अधिक, बनेंगे कम। रक्त में सफेद कण अधिक हो जाएंगे, लाल कणों की कमी हो जाएगी, जिससे शरीर बार-बार रोगी होता रहेगा और दुर्बल हो जाएगा।

भोजन के कार्य

१ **वर्धन** : भोजन से शरीर की सेलें अपनी वृद्धि के लिए सामग्री प्राप्त करती हैं। सेलों के बढ़ने और उनकी संख्या अधिक होने से शरीर का वर्धन होता है।

२. **क्षतिपूर्ति** : शरीर के विभिन्न अवयवों में निरंतर जो रासायनिक क्रियाएं होती रहती है, उसके परिणामस्वरूप हुई क्षति की पूर्ति भोजन द्वारा होती है।

३ **शक्ति उत्पादन** : हमारे शरीर के ऐच्छिक और अनैच्छिक सभी कार्यों के लिए शक्ति आवश्यक है। भोजन इस शक्ति को उत्पन्न करने में सहायता करता है।

४ **रक्षात्मक कार्य** : शरीर की वृद्धि, क्षतविक्षत ततुओं की पूर्ति एवं शक्ति उत्पादन के अतिरिक्त कुछ अन्य कार्य भी हैं, जिनके लिए भोजन आवश्यक है। भोजन के कुछ मूल अवयव जैसे विटामिन आदि न तो शक्ति ही उत्पन्न करते हैं और न शरीर की वृद्धि। फिर भी हमारे शरीर की रक्षा तथा भोजन के उपर्युक्त कार्यों के ठीक सम्पादन के लिए उनकी नितांत आवश्यकता है।

अधिकांश व्यक्ति अपने भोजन को तल-भून कर उसकी शक्ति नष्ट कर, विटामिन और खनिज लवण समाप्त कर मिर्च मसालों के साथ खाते हैं। फिर रोगी होकर डाक्टरों के पास जाकर ताकत की गोलियों के रूप में विटामिन खाते हैं, खनिज लवण के टीके लगवाते हैं और इस पकार धन का अपव्यय करते हैं।

आज के युग में अधिकांश बीमारियां और मौतें अधिक और गलत आहार के कारण ही हो रही हैं। विज्ञान की इतनी उन्नति होने पर भी मनुष्य का जीवन दुसाध्य-असाध्य

रोगों से पीड़ित है। हृदय रोग से मौत होना तो सामान्य बात हो गई है, खासकर उन लोगो की जो बडे-बड़े पदों पर आसीन हैं और लक्ष्मी तथा सरस्वती के कृपापात्र हैं।

इसका मुख्य कारण गलत व असन्तुलित आहार ही है। जैसा हम भोजन करते हैं, वैसे ही हम बनते हैं। कैसा भोजन शरीर को स्वस्थ रख सकता है, इसे ध्यान न देकर आज का आधुनिक समाज अधिक से अधिक दवाइयो पर निर्भर करता है। शायद ही कोई लाख मे से एक ऐसा व्यक्ति मिलेगा जिसे दवाई न खानी पडती हो और स्वस्थ रहता हो।

रक्त में दो प्रकार के कण पाए जाते हैं। लाल रक्त कण और सफेद रक्त कण। यदि सफेद रक्त कण अधिक हो जाये तो व्यक्ति जल्दी बीमार पडता है, जलवायु व महामारियो का उसके शरीर पर शीघ्र प्रभाव पडता है और वह रोगी हो जाता है। यदि लाल रक्त कण अधिक होंगे तो व्यक्ति स्वस्थ रहेगा, रोग के कीटाणु उस पर जल्दी हमला नही कर पाएगे और रोग नाशक शक्ति अधिक होगी। रक्त मे लाल रक्त कण तभी अधिक हो सकते हैं, जब हमारा भोजन विटामिन,खनिज लवण युक्त,क्षारपन लिए हुए होगा।

शरीर के सतुलन को बनाए रखने के लिए हमे ७५ प्रतिशत क्षार प्रधान भोजन की और २५ प्रतिशत अम्ल प्रधान भोजन की आवश्यकता है। हमारा आहार अधिकाश रूप मे अम्ल प्रधान होता है, जिससे रोग घर किए रहते हैं। चपाती, चावल, दालें, आलू, तली-भुनी चीजें, चाय, काफी, पकौडे आदि अम्लता बढ़ाने वाले पदार्थ हैं। फल, ताजा दूध, कच्ची सब्जिया, अकुंरित अनाज, पके हुए मेवे, गुड इत्यादि क्षारपन देने वाले पदार्थ हैं। शरीर अपना डाक्टर स्वय है। उसमें इस प्रकार के यत्र हैं, जो उसे ठीक रखते हैं। जैसे ही आप बीमार हुए, आपकी भूख चली जाती है, कुछ भी खाने की इच्छा नही करती। यदि खाते हैं, तो वमन हो जाता है, घबराहट बढ़ जाती है, मुख का स्वाद बिगड जाता है, हृदय की गति बढ जाती है, पेशाब का रग बदल जाता है, शरीर टूटने लगता है। यह सब क्रियाएं शरीर अपने अदर से विकार व रोग को बाहर निकालने के लिए करता है। हम शरीर के कार्य मे सहायता न कर, उल्टे दवाइया लेकर और खाते-पीते रहकर उसमें बाधा पहुंचाते हैं। यदि हम उसे सहायता करे, कुछ खाये नही, आराम करे, थोडा-थोडा करके पानी पीयें,पेट साफ कर ले तो शरीर जल्दी ही स्वय को स्वस्थ कर लेगा।

हमारा आहार ठीक रहे तो रोगी होने की नौबत नही आएगी। पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि जिस रूप से प्रकृति हमारे खाने की वस्तुओ को पैदा करती है, उसी रूप में खाया जाए। उसे पकाया न जाए। ऐसा भोजन करने से हमे बहुत कम खुराक से आवश्यकतानुसार शक्ति प्राप्त हो जाएगी और हम कभी रोगी न होगे। इसके लिए अकुंरित अनाज, कच्ची सब्जिया, फल, सूखे मेवे, दूध, सोयाबीन व मूगफली का निकला दूध ले सकते है।

हमे भोजन को पकाकर खाने की आदत पड गई है। इसलिए उसे इतना ही पकाएं जिसमें तत्व कम से कम नष्ट हो। यदि सूर्य द्वारा पका ही खाए या कम से कम पकाकर खाए तो थोड़ी खुराक से अधिक शक्ति, पूरे तत्व,विटामिन व खनिज लवण हमें थो… खुराक से ही मिल जाएगे। केवल भोजन पर सैकड़ो पुस्तके लिखी हुई हैं। भोजन सम्बन्ध मे आगे लिखी कुछ बातों का यदि आप पालन करे तो यह विश्वास के साथ क…

जा सकता है कि बहुत हद तक आप रोगी होने से बच जाएंगे और कभी भी आपको असाध्य रोग नहीं होगा।

१ बार-बार खाने की आदत को छोड़कर प्रयत्न करें कि दिन में तीन या चार बार ही खाया जाय, सुबह नाश्ता, दोपहर और रात भोजन, शाम को फल या कोई हल्का पेय। इससे पाचन यंत्रों को आराम मिलेगा और उनमें पाचन क्रिया करने की नई शक्ति रहेगी। बार-बार चाय, बिस्कुट पकौड़े खाते रहना अपने पेट पर अत्याचार करना है और सच्ची भूख भी भाग जाती है। कम बार खाने से पाचन क्रिया भली प्रकार होगी। खाए हुए भोजन के पूरे रस निकलेंगे, गैस नहीं पैदा होगी, पेट हल्का रहेगा और भूख लगेगी।

२ अपने भोजन में कच्ची सब्जियों को सलाद के रूप में अवश्य स्थान दें। पकाकर भी हरी सब्जियों का प्रयोग अधिक करें। इससे विटामिन तथा खनिज लवण तो अधिक मिलेंगे ही, आपको फोक (Rulfage) भी मिलेगा जो कभी कब्ज नहीं होने देगा, जो बहुत से रोगों की जड़ है। पेट हल्का रहेगा,आप अनाज कम खाएंगे, जिससे खुराक जल्दी पच जाएगी और भूख बढ़ेगी। गाजर, टमाटर, शलगम, प्याज, अदरक, बंदगोभी, खीरा, ककड़ी,चुकन्दर, पालक, मूली, सलाद के पत्ते आदि आसानी से कच्चे खाए जा सकते हैं। वैसे आप भिंडी, लौकी, टिण्डा, हरी तोरई, चप्पन कद्दू, सीताफल, फूलगोभी, मटर आदि भी कच्चा खा सकते हैं।

३ सब्जियां बिल्कुल ताजी लेनी चाहिए। ताजी सब्जी में अपनी ही मिठास होती है। बासी सब्जी के सभी तत्व नष्ट हो जाते हैं। सब्जियों को काटने से पहले धोयें और छिलके समेत ही काटें। विटामिन तथा खनिज लवण सबसे अधिक छिलके में ही होते हैं। काटकर धोने से बहुत से घुलनशील तत्व पानी में बह जाते हैं। सब्जियों को भाप में कम से कम पकायें। सब्जी प्याज,अदरक, नमक वगैरह डालकर बिना घी का तड़का लगाए उबलना रख दें। सब्जी बन जाने के बाद घी का या मक्खन का प्रयोग करें। इस प्रकार की बनी सब्जी अपने ही स्वाद में बनेगी और उसकी मिठास बनी रहेगी।

४. आटे की चपाती बनाने के पूर्व कम से कम एक घण्टा पहले अच्छी तरह गूंधें, इससे चपाती हल्की बनेगी और जल्दी पच जाएगी।

५ सब्जियों के रूप में अधिक आलू, मटर,अरबी वगैरह जैसी भारी सब्जियां बनाते हैं, यह तो पूरा भोजन है। सब्जियों में हरी सब्जियों का व्यवहार करना चाहिए। मौसम के अनुसार होने वाली सब्जियों का ही व्यवहार करें। बे मौसम की सब्जी एक तो महंगी होती है, दूसरे उसका अपना स्वाद नहीं मिलता।

६. अपने भोजन में फलों को स्थान दें। मौसम के अनुसार जो फल प्रकृति पैदा करती है, उसे खायें। फल पूरा पका हुआ ही खाना चाहिए। फलों में रसदार फल सतरा, मौसमी, माल्टा, अनार, अनन्नास, शहतूत, अधिक लाभदायक हैं। इनसे शरीर को क्षारपन अधिक मिलता है।

७ भोजन करते हुए पानी मत पिएं। यदि आवश्यकता हो तो कम से कम पानी का व्यवहार करें। भोजन के साथ अधिक पानी पीने से भोजन पूरी तरह पचता नहीं. आंतें

इसमें से पूरा रस नही निकाल पाती, पानी के दबाव से भोजन आगे आतो मे चला जाता है, अनपचा भोजन मल द्वारा शरीर से बाहर हो जाता है। भोजन के आध घण्टा पहले और एक घण्टा बाद पानी पीए, दोपहर के और रात के भोजन के बीच कई बार पानी पीए ताकि भोजन के पचने के बाद आते धुल जाये और उनमे नई शक्ति पैदा हो, क्योंकि केवल पानी ही उन्हे साफ करता है और शक्ति देता है। वैसे दिन भर में ढाई-तीन किलो पानी अवश्य पीना चाहिए, रात को सोते समय पानी पीकर सोए। इससे आपको नीद अच्छी आएगी। सुबह उठकर पानी पीने से शरीर मे चैतन्यता आती है, आखो की रोशनी बढ़ती है, चित्त की गर्मी शात होती है। अच्छा हो यदि आप सुबह का पानी निम्बू डालकर पीए। निम्बू से अदर के अंग साफ होते हैं, पाचन रस निकलते हैं और भूख बढ़ती है।

८. चाय, काफी, कोका कोला, लिम्का, तम्बाकू, मास-मदिरा आदि का प्रयोग न किया जाय। यह पाचन यत्रो को बिगाड देते हैं और शरीर मे अम्लता पैदा करते है। बार-बार चाय पीना बहुत हानिकारक है। इससे प्यास मिट जाती है, जिससे पाचन यत्र शक्तिहीन हो जाते हैं।

९ घी का अधिक प्रयोग केवल शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति को ही करना चाहिए, अन्य व्यक्तियों को घी-तेल का उपयोग कम करना चाहिए। घी शुद्ध लिया जाए, वनस्पति के स्थान पर तेल का प्रयोग अधिक लाभदायक है। शुद्ध सरसो का तेल, मूगफली का तेल, खोपरे का तेल, सोयाबीन का तेल खाने के योग्य है।

१० दालो का प्रयोग कम करे। जो भी दाल खाए छिलके वाली हो, दाले बनाने से घण्टा-दो-घण्टे पहले भिगो ले, सायत दालें अकुरित करके बनाए। अकुरित दाल जल्दी बन जाएगी और सुपाच्य होगी। साठ वर्ष से ऊपर वाले व्यक्तियों को दाल का प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए।

११. मैदा, सफेद चीनी और मिठाइयों का कम से कम प्रयोग किया जाए। चीनी के स्थान पर गुड या मधु लाभदायक है। सर्दियो मे तो दूध मे चीनी के स्थान पर खजूर डालकर लिया जा सकता है। खजूर क्षारपन देती है।

१२ भोजन का समय निश्चित करे और उसी समय भोजन करने की आदत डाले। यदि समय पर भूख नही हो तो मत खाए या कम खाकर उठ जाएं। इससे आपको समय पर भूख लगेगी। पाचन यत्र पूरे रस निकालेगे, जिससे खाना पचेगा। रात के भोजन से दोपहर का भोजन हल्का रहना चाहिए जिससे हम अपने दिन भर का काम बिना आलस्य के कर सके। पेट भर कर खाने से एक तो काम ठीक ढग से नही हो पाता, दूसरे भोजन पचाने मे शरीर को पूरी शक्ति नही मिल पाती है, जो गैस तथा अपच का कारण बनती है। रात को हमे काम नही करना होता, इसलिए पेट भर खाया हुआ भोजन आसानी से पच जाता है।

१३. रात का भोजन सोने से डेढ़-दो घण्टे पहले ले लेना चाहिए। भोजन को पहले अच्छी तरह दांतो से चबाएं। जब पिस जाए और रस बन जाए तभी निगले। भोजन थोड़ी भूख रखकर खत्म करे, जिससे आप हल्कापन अनुभव करेगे। यदि आपको रात सोते हुए दूध पीने की आदत है, तो भोजन कम करे और भोजन के आधे घण्टे बाद दूध पीएं, रात को सोते हुए नही। इससे आपको नीद अच्छी आएगी।

१४ भोजन करने के बाद १५-२० मिनट के लिए बायीं करवट लेटें। इसे योग में वामकुक्षी कहते है। खाना खाने में परिश्रम करना पडता है, पसीना भी आ जाता है, हृदय की धडकन बढ़ जाती है, श्वास तेज हो जाती है। १५ मिनट बायीं ओर लेटने से शरीर स्वाभाविक स्थिति मे आ जाता है और भोजन जल्दी पचता है। बायीं तरफ लेटने का कारण हमारे आमाशय तथा हृदय बायीं ओर है, उन्हें आराम मिलता है।

उपवास

शरीर शुद्धि के लिए उपवास से बढ़कर कोई विधि नहीं। जैसा हम लोगों का जीवन है उसमे सप्ताह में एक दिन का उपवास रखना स्वास्थ्य के लिए अच्छा ही नहीं, आवश्यक भी है। उपवास मे शरीर की शक्ति आंतरिक शुद्धि मे लग जाती है, और यत्रों को आराम मिल जाता है। उपवास में केवल पानी तथा नीबू का सेवन करना चाहिए ताकि अदर के सब यत्र भली प्रकार धुल कर साफ हो जाए। उपवास पूरा या आधा केवल फल, दूध या सब्जी का सूप लेकर भी किया जा सकता है।

उपवास की महत्ता को देखते हुए हमारे ऋषि-मुनियो ने उपवास को धर्म का अंग ही बना दिया। कभी पूर्णिमा का व्रत, कभी अमावस्या, कभी एकादशी और कभी अन्य व्रत। इन व्रतों का केवल एक ही तात्पर्य है कि पाचन यत्रो को आराम दिया जाए।

हम दिन भर काम करते हैं, यदि रात न सोएं तो अगले दिन शरीर थका-थका लगता है, काम नही होता। इसी प्रकार हर समय खाते रहने से पाचन यत्र थक जाते है और आराम न मिल पाने पर बिगड जाते हैं। हम जानते हैं कि जब भूख लगी हो तो खाने की चीज को देखते ही मुख मे पानी भर आता है, पेट मे हलचल शुरू हो जाती है, सूखी चीज भी बहुत मीठी व स्वादिष्ट लगती है। जब भूख न हो तो स्वादिष्ट भोजन भी फीका लगता है।

आधा उपवास केवल एक बार खाकर किया जा सकता है। दोपहर को एक बार खाकर शाम को भोजन त्याग दिया जाए, जिससे रात भर भी पाचन यत्रों को आराम मिल जाता है। शरीर शुद्धि के लिए अधिक दिन का उपवास रखा जा सकता है, परन्तु लम्बा उपवास किसी विशेषज्ञ की देख-रेख मे रखना चाहिए, क्योंकि उसमें सावधानी की आवश्यकता होती है।

शरीर की छोटी-मोटी बीमारियां केवल उपवास से ही ठीक हो जाती है। जब भी कभी हल्का बुखार आए, सिर दर्द हो, पेचिश, पेट दर्द, खासी, जुकाम, सर्दी वगैरह रोग हो, आप उपवास करें,केवल पानी पर रहे,अपनी प्रकृति अनुसार गर्म या ठण्डा पानी ले,पूर्ण विश्राम करें, पेट साफ कर ले तो रोग अपने आप भाग जाएगा।

आप से जब कभी बदपरहेजी हो जाये। किसी पार्टी या ब्याह-शादी पर जबान के स्वाद के लिए अधिक भारी भोजन कर ले या समय-बेसमय किसी के साथ उल्टा-सीधा खाना पड जाय तो उसका एक ही प्रायश्चित है, उपवास। ८, १० घण्टे या एक दिन का उपवास कर ले तो शरीर स्वय ही विकार को बाहर कर देगा और कोई तकलीफ न होगी। उपवास रामबाण उपचार है।

भोजन कब करें : (१) जब सच्ची भूख लगे तब खाना चाहिए। (२) केवल उतना ही खाना चाहिए जितने से भूख शात हो जाये। (३) बिल्कुल सादा भोजन कीजिए। बहुत ही तरह की चीजें एक साथ खाना पेट पर व्यर्थ का बोझ डालना है। (४) भोजन करते समय चित्त भोजन की ओर एकाग्र रहना चाहिए। (५) जब तक पहले ग्रास को पूरी तरह चबा न लें दूसरा ग्रास मुख मे न डाले। (६) भोजन शातिपूर्वक करना चाहिए और ऐसे समय करना चाहिए जब आप हडबडी मे न हो और जब मन चाहा समय भोजन में लगा सकें।

भोजन कब न करें : (१) सोने के बाद तुरत उठ कर मत खाइये। (२) जब चिन्तित, क्रोधित अथवा शोकातुर हो तब भोजन मत कीजिए। (३) ऐसी कोई चीज हर्गिज मत खाये, जिन्हे खाने की आपकी इच्छा न हो। (४) कोई भी उबलती सी गर्म चीज या बर्फ जैसी ठण्डी चीज गले मे नीचे मत उतरने दीजिए। यदि कोई बहुत ठण्डी चीज खानी ही हो तो उसे बहुत धीरे खाये।

रोग—उसके कारण व रोकथाम

आजकल रोगी रहना ही फैशन है। हर घर में कोई न कोई रोगी है। कई घरों में तो सबके सब रोगी हैं। जिस व्यक्ति से भी बात करो, वह एक या अनेक रोगों से पीड़ित है। कब्ज, जुकाम, सिरदर्द तो साधारण बात है, गैस, गठिया, दमा, बवासीर, मधुमेह आदि रोग भी हर जगह सुनने में आते हैं। रोगी रहना ही जैसे शरीर की स्वाभाविक अवस्था हो गयी है। मजेदार बात यह है कि डाक्टरों की संख्या अधाधुंध बढ़ रही है और जैसे-जैसे डाक्टर बढ़ते हैं उसी अनुपात में रोग भी बढ़ रहे हैं।

रोग का कारण किसी समय भूत-प्रेत आदि को माना जाता था। इसको आज अंध-विश्वास ही कहेंगे। इस भूत और प्रेत का स्थान आजकल मौसम व कृमि (Germs) ने ले लिया है। जो भी रोग आता है, उसे सर्दी गर्मी बरसात या मौसम के बदलने पर थोप दिया जाता है या फिर कृमि के कारण मान लेते हैं। हम भूख से अधिक खाते रहें, भूख न होने पर भी भरपेट डकार जाएं। देर से पचने वाली चीजें—मिठाइयां, मैदे से बनी, तली हुई व बासी चीजें खाते रहें, बिना अच्छी तरह चबाए खाने को अंदर डाल लें, योगासन न करें, गंदी वायु में रहें, गंदे व निकम्मा बनाने वाले विचार मन में रहने दें, जहरीली दवाइयों का सेवन करते रहें और इन कारणों से रोगी हो जाएं तो जिम्मेदारी अपनी नहीं, बल्कि भाग्य की और नहीं तो मौसम या कृमि की। ऐसी धारणा साधारण व्यक्ति की ही नहीं, बड़े-बड़े डाक्टरों, अच्छे पढ़े-लिखे लोगों या समाज की है। इससे अधिक मूर्खता की कोई और बात हो सकती है, इसमे शक है?

सब रोगों का मूल कारण है शरीर मे विकार का इकट्ठा होना। खाए पदार्थ पच जाने पर रस व खून बनकर शरीर का भाग बनते हैं। बचा हुआ भाग पाखाने व पेशाब से बाहर निकल जाता है। कई बार हम ऐसे पदार्थ खाते हैं, जो शरीर का भाग नही बनते और न ही फोक की सूरत मे बाहर निकलते हैं, यही विकार है। शरीर मे प्रति क्षण काम-काज से रेशे टूटते या नष्ट होते रहते हैं। यह नष्ट हुए रेशे सांस व पसीने आदि से पूरी तरह बाहर न निकलें तो यह भी विकार पैदा करते है। हमारा शरीर विकारो को टट्टी, पेशाब, पसीना और बलगम से बाहर निकालता रहता है। पर यदि कब्ज हो, पेशाब से विकार न निकले, हमारे श्वास लेने का ढग सही न हो, पसीना न आए तो यह विकार शरीर मे इकट्ठे होते रहते है और यही बीमारी की जड है।

प्रकृति के नियमो के अनुसार शरीर अपने आपको साफ-सुथरा और अच्छी हालत मे रखना चाहता है। शरीर की रक्षा के लिए विकारो का बाहर निकल जाना बहुत जरूरी है। यदि मल निकलने के साधारण रास्तों—टट्टी, पेशाब, श्वास व पसीने से बाहर नही निकलते तो असाधारण रास्तों से शरीर उन्हें बाहर निकालता है या शरीर की गर्मी बुखार के रूप मे बढ़कर अदर की गदगी को जला डालती है, दस्त आ जाते हैं, फोड़े, फुसी, जुकाम या और किसी ढंग से शरीर विकारो को खत्म करता है। शरीर विकारो को दूर करके अपने

आपको फिर से साफ-सुथरा व स्वस्थ बना देता है। विकार यदि साधारण तरीकों से नहीं निकलता तो रोग उन्हे खत्म करता है।

रोग मोटे तौर से तीन प्रकार के होते हैं।

1. तीव्र (नए) रोग (Acute Disease)

यह रोग तीव्र गति से आते हैं। इनमे बहुत जलन या पीडा होती है, जैसे तेज बुखार, दस्त, पेचिश, जुकाम, नई खासी, खसरा, खारिश, चेचक, हैजा आदि। यह रोग बच्चो, जवानों और काफी मात्रा मे जीवन-शक्ति रखने वालो को ही आते हैं। यह रोग अपने को साफ करने की शरीर की चेष्टा है, जो तीन-चार दिन या एक दो सप्ताह रहकर शरीर को शुद्ध बना देते हैं। यदि भोजन और दवाई की अडचन न हो तो यह जल्द ही ठीक हो जाते हैं। इन रोगो में प्रकृति का साथ देने के लिए भोजन को बद करना है। रोगी को बिल्कुल भूख होती ही नही। साबूदाना, दालें और दूध भी इन रोगो मे नहीं देना चाहिए। यदि हम खाने की चीजे ले लेते हैं, तो शरीर मे पाचन क्रिया शुरू हो जाती है, जिसमे नाड़ी-बल लगता है, जो सफाई के काम मे रुकावट पैदा करता है। दवाई, जो अधिकतर विषैली होती है, के सेवन से रोग देर से जाता है या भयकर रूप धारण कर लेता है या फिर दब जाता है। दवाई लेने से बुखार आदि न रहने पर भी रोगी अदर से स्वस्थ नही होता, उसे कब्ज बनी रहती है; भूख नही लगती, खुश्की हो जाती है और विकार अदर ही रह जाते हैं, रोग दब जाता है। शरीर किसी और रोग से विकार को बाहर निकालने का दूसरी बार, तीसरी बार, चौथी बार प्रयास करता है। यदि शरीर की इस कोशिश को बार-बार दबा दिया जाए तो जीर्ण रोग पैदा होते हैं।

तीव्र रोगों मे कम से कम पहले तीन-चार दिन तो पानी के सिवा कुछ नही लेना चाहिए। बाद मे दिन में दो-तीन बार थोड़ा-थोडा मीठे फलो का रस या सब्जियो का सूप ले सकते हैं। इन रोगो मे आराम बहुत जरूरी है, आसनों की आवश्यकता नही। रोग जाने पर शरीर शुद्ध, निर्मल होता है, थोड़ी कमजोरी रहती है।

2. जीर्ण रोग (Chronic Disease)

यह बहुत दिनों तक रहते हैं। बार-बार बनी रहने वाली थोडी तकलीफ। रोगी चलता-फिरता और साधारण तौर से काम करता हुआ भी दुखी और लाचार बना रहता है, जैसे वायु के रोग, गठिया, दमा, बवासीर, हल्का बुखार बना रहना, जख्म का बना रहना, मधुमेह, बहुमूत्र, पथरी आदि के रोग। यह रोग अधिकतर ४० वर्ष की आयु मे और जीवन शक्ति के कमजोर पड़ने पर आते हैं। तीव्र रोगो के लगातार दबाए जाने पर किसी अग से सम्बन्ध रखने वाला जीर्ण रोग हो जाता है। इन रोगो मे पहले दो-तीन दिन का उपवास, फिर एक-दो दिन मीठे फलों का रस, फिर तीन सप्ताह मीठे फल व कच्ची सब्जिया और फिर एक सप्ताह रोटी और कच्ची सब्जिया। इसी क्रम को जब तक रोग रहे, [illegible] जाना चाहिए। जीर्ण रोगों में रोग से न लड़कर स्वास्थ्य बढ़ाना है। आसन और [illegible] जो जीवन-शक्ति बढ़ाने के उत्तम साधन हैं इनमें बहुत उपयुक्त हैं।

3. मारक रोग (Degenerative Diseases)

जैसे कैंसर, हृदय रोग, टी.बी. आदि हैं—जीर्ण रोगों के अधिक समय तक रहने और दवाइयों के लगातार सेवन से ये रोग आते हैं। ये रोग शरीर को ही खाना आरम्भ कर देते हैं। इन रोगों को भी लम्बे समय सात्विक भोजन जैसे फल या सब्जी या जूस या सूप के लगातार काफी दिन सेवन से ठीक किया जा सकता है।

इतना याद रखें कि रोग शरीर के अन्दर के विकार से ही होता है और शरीर की अपने को साफ करने की चेष्टा ही रोग है। तीव्र रोगों को दवाई से न दबाया जाए तो जीर्ण रोग पैदा ही नहीं होगा। जीर्ण रोगों को भी जीवन-शैली बदलकर दूर कर सकते हैं। जीवन शक्ति बढ़ाने वाले मिट्टी, पानी, हवा, अग्नि व आकाश तत्त्वों के सहारे से रोगों को जल्दी भगा सकते हैं।

प्रयास तो यह होना चाहिए कि रोग आए ही नहीं। पर यदि रोग आ जाए तो उससे इतना विचलित न हों, यह तो शरीर के विकार को दूर करने के लिए आता है। शरीर की सफाई ही करता। रोग आए और शरीर की सफाई करे, इससे तो अच्छा है कि शरीर में विकार ही न हो। प्राकृत जीवन अपनाएं। नियमित योगाभ्यास करें, एनिमा से शरीर को शुद्ध करें। आसन प्राणायाम ध्यान करें। उचित मात्रा में सात्विक भोजन लें। धूप व स्वच्छ वायु का सेवन करें। पूरी नींद लें एवं विश्राम लें तो मन स्वस्थ ही नहीं होगा और रोग आएगा ही नहीं।

गायत्री मंत्र अर्थ सहित

गायत्री मंत्र का एक साथ तीन बार उच्चारण करें

ॐ भूर्भुवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

ॐ भूः—भूलोक भुवः—अंतरिक्षलोक स्वः स्वर्गलोक तत्—उस सवितुः—सूरज के वरेण्यम्—श्रेष्ठ भर्गः—तेज या देवस्य—देव के धीमहि—हम ध्यान करते हैं। धियः—बुद्धियां यः—जो नः—हमारी प्रचोदयात्—प्रेरित करे।

भूलोक, अंतरिक्षलोक, स्वर्गलोक, सब प्राणियों के परमपिता, ज्ञानरूप प्रकाश के देने वाले देव के उस उपासना करने योग्य शुद्धस्वरूप का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियों को ठीक मार्ग में प्रवृत्त करे।

आसनों द्वारा बीमारियों का इलाज

1. बदहजमी व गैस के रोग: पश्चिमोत्तान, वज्र, पवनमुक्त, हल, मयूर, उड्डियान बंध, कपालभाँति, नौलि।

2. पुरानी कब्ज: मकर, उत्तानपाद, सर्वांग, कपालभाँति, सहज नाडी शोधन, अनीमा।

3. बवासीर: सर्वांग, मत्स्य, शलभ, धनुर, मकर, मूल बंध, उज्जायी, नाडी शोधन, अनीमा।

4. मधुमेह: हल, पश्चिमोत्तान, चक्र, अर्धमत्स्येन्द्र, मत्स्येन्द्र, सर्वांग, शीर्ष, जानुसिर, सुप्तवज्र, मयूर, उड्डियान बंध, नाडी शोधन, आतरिक कुम्भक।

5. मुटापा: पश्चिमोत्तान, अर्धमत्स्येन्द्र, सर्वांग, मयूर, धनुर, सुप्तवज्र, उड्डयान, बाह्य कुम्भक, नौलि, कपालभाँति।

6. वीर्य सम्बन्धी: पश्चिमोत्तान, जानुसिर, धनुर, शीर्ष, अर्धमत्स्येन्द्र, सिंह, मूल बंध, उड्डियान बंध, नाडी शोधन, आतरिक कुम्भक, सिद्ध, बद्धपद्म, गोरक्ष, ध्यान।

7. हाई ब्लड प्रैशर: सुप्तवज्र, सिद्ध, पद्म, हल, मत्स्य, शिथिल, पश्चिमोत्तान, नाडी शोधन (कुम्भक के बिना), ध्यान, उज्जायी, शव, भ्रामरी।

8. लो ब्लड प्रैशर: सर्वांग, हल, कर्णपीड, पश्चिमोत्तान, वज्र, पद्म, सिद्ध, नाडी शोधन, शव, कपालभाँति।

9. दमा: मत्स्य, सुप्तवज्र, भुजंग, शलभ, उष्ट्र, कोण, उज्जायी, सहज नाडी शोधन, नेति, कुंजल।

10. गले के रोग: जलनेति, सूत्रनेति, मत्स्य, सुप्तवज्र, सिंह, सर्वांग, जालंधर बंध, उज्जायी, शीतली, शीतकारी, नेति।

11. नाक, कान, गला: जलनेति, सूत्रनेति, घृतनेति, मत्स्य, शीतली, शीतकारी, सर्वांग, जालंधर बंध, उज्जायी, भ्रामरी।

12. धरण: हस्तपादोत्तान, धनुर, चक्र, गर्भ, नाडी शोधन।

13. यकृत: उष्ट्र, कमरचक्र, हल, गर्भ, मयूर, सर्वांग, नौलि, उड्डियान, नाडी शोधन, योगमुद्रा, कुंजल।

14. सिर दर्द: पश्चिमोत्तान, हल, सर्वांग, शव, सहज नाड़ी शोधन।

15. हरनिया (नाभि): सुप्तवज्र, मत्स्य, हस्तपादोत्तान, पश्चिमोत्तान, सर्वांग, उड्डियान बंध, कपालभाँति।

16. हरनिया (मसाना): मत्स्य, हस्तपादोत्तान, सर्वांग, उड्डियान, ... ।

17. **जोड़ों का दर्द** पद्म, वज्र पश्चिमोत्तान, आकर्णधनुर, अर्धमत्स्येन्द्र, सर्वांग, उज्जायी भस्त्रिका, सूर्यभेदी।

18. **हृदय रोग** उज्जायी [illegible] नाड़ी शोधन (कुम्भक नहीं), ध्यान, शव।

19. **अनिद्रा** जानुशिर, पश्चिम सूर्य नमस्कार सर्वांग, भस्त्रिका, नाड़ी शोधन, ध्यान शव।

20. **गुर्दे की दर्द** शलभ धनुर जानुशिर मयूर, मत्स्य, अर्धमत्स्येन्द्र, मौन, मूलाधार उड्डियान वमनधौति नाड़ी शोधन, [illegible], गजकरणी।

21. **फेफड़े** मत्स्य गोमुख सर्वांग पश्चिमोत्तान, उज्जायी, शीतली, शीतकारी (कुम्भक नहीं) मौन।

22. **मासिक धर्म आदि** धनुर [illegible] मत्स्य [illegible], पश्चिमोत्तान, गर्भासन, उड्डियान वमनधौति [illegible] नाड़ी शोधन।

23. **शिथिलता (स्नायु की)** पश्चिमोत्तान मकर [illegible] सर्वांग, पद्म, गर्भ, नाड़ी शोधन ध्यान भ्रामरी वमनधौति।



बड़े साइज के
108 पृष्ठ

मूल्य 12/- डाकखर्च 3/-

विश्व के विचित्र इंसान

लेखक ए. एच. शर्मा

कुछ शीर्षकों की झलक

- शरीर से जुड़े हुए स्यामी भाई चांग और इंग कब और कहां पैदा हुए?
- कमर से जुड़ी हुई बहनें कलाकार कैसे बनीं?
- दो सिर वाला अजूबा बच्चा कैसा था?
- कितने अजीब होते हैं दैत्याकार इंसान?
- बौने कब, कहां पैदा हुए और कैसा होता है इनका संसार?
- तीन टांगों वाला व्यक्ति कैसे चलता था?
- क्या कोई व्यक्ति आधे टन का था?
- कैसे थे जीवित इंसानी कंकाल?

उपर्युक्त तथा अन्यान्य विचित्र इन्सानों के बारे में मनोरंजक जानकारी जैसे—वे कहां पैदा हुए, कैसे रहते थे, क्या खाते थे, क्या काम करते थे, जीवन में सफलता कैसे प्राप्त की, समाज का इनके प्रति बर्ताव तथा वे कब मरे आदि ढेरों बातें! लगभग सभी की जीवनी चित्रों सहित

हम जीव-जन्तु

हम जीव-जन्तुओं की कहानी हमारी जबानी

- हम किस जात-बिरादरी के है?
- हमारी दिनचर्या क्या है?
- हम क्या-खाते-पीते है?
- हमारी उम्र क्या है?
- हम कहां और कैसे रहते है?
- मनुष्य हमारा दुश्मन है या दोस्त?
- हमारे सुख-दुख क्या-क्या है?
- हमारा चलना, उठना दौड़ना, बैठना उड़ना कैसा है?

तथा हमारे बारे में अन्यान्य ढेरों जानकारियों के लिए प्रस्तुत है—हमारी आत्मकथाएं—हम जीव-जन्तु

जीव-जन्तुओं के विशाल संसार के 50 सदस्यों की आत्मकथाएं

प्रस्तुतकर्ता—रवि लायटू

भूमिका—रामेश बेदी



मूल्य 12/-

बड़े साइज के 116 पृष्ठ

वैदिक प्रार्थना अर्थ सहित

ॐ असतो मा सद् गमय।

ॐ असतः—असत्य से मा—मुझे सद्—सत्य की ओर गमय—ले चल।

ॐ तमसो मा ज्योतिर्गमय।

ॐ तमसः—अंधेरे से मा—मुझे ज्योतिः—प्रकाश की ओर गमय—ले चल।

ॐ मृत्योर्मा अमृतं गमय।

ॐ मृत्योः—मौत से मा—मुझे अमृतम्—अमृत की ओर गमय—ले चल।

सर्वेषां स्वस्तिर भवतु।

सर्वेषाम्—सब की स्वस्तिर—शान्ति भवतु—हो।

सर्वेषां शान्तिर्भवतु।

सर्वेषाम्—सब की शान्तिः—शान्ति भवतु—हो।

सर्वेषां मंगलं भवतु।

सर्वेषाम्—सब का मंगलम्—भला भवतु—हो।

सर्वेषां पूर्णं भवतु।

सर्वेषाम्—सब का पूर्णम्—पूर्ण भवतु—हो।

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।

लोकाः—लोक समस्ताः—सब सुखिनः—सुखी भवन्तु—हो।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

सर्वे—सब भवन्तु—हो सुखिनः—सुखी सर्वे—सब
सन्तु-हों निरामयः—निरोगी सर्वे—सब भद्राणि—भली बाते
पश्यन्तु—देखे मा—न कश्चित्—कोई दुःखभाक्—दुखी भवेत्—हो।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीयमामृतात्।।

त्र्यम्बकम्—तीन आंखो वाले शिवजी की यजामहे—हम पूजा करते है।
सुगन्धिम्—अच्छे गन्ध से युक्त पुष्टिवर्धनम्—स्वास्थ्य बढ़ाने वाले
उर्वारुकम्—खरबूजा इव—जैसे बन्धनान्—बन्धन से
मृत्योः—मौत से मा—न मुक्षीय—मैं छूटूं अमृतात्—अमृत से।

हे प्रभु मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चल। मुझे अंधेरे से प्रकाश की ओर ले चल। मुझे मौत से अमृत की ओर ले चल। सब शांत हो। सब को शांति मिले। सबका भला हो। सबको पूर्णता मिले। तीनो लोक सुखी हों। सब सुखी हो, सब निरोगी हों, सब भ[illegible] देखें, कोई दुखी न हो।

तीन नेत्रो वाले भगवान शिवजी की हम पूजा करते हैं। हमारा शरीर [illegible] युक्त स्वास्थ्य बढ़ाने वाला हो। खरबूजे की भांति हम मौत से छूट[illegible]

पढ़िये
योग मंजरी

योग संस्थान की अधिकृत त्रैमासिक हिन्दी पत्रिका

शुल्क की दर

प्रत्येक प्रति	:	3.00
वार्षिक	:	10.00
जीवन सदस्यता	·	100-00

[जब आप चाहें वापिस ले सकते हैं]

कृपया अपना शुल्क भेजें

हमारे अन्य प्रकाशन

Yogasanas & Pranayam (English)	Rs. 10 -
Food for Health (English)	Rs. 2/-

शुद्धि क्रियाओं की सामग्री

लोटा जल नेति	4-00
सूत्र नेति	1-00
रबड़ नेति	1-00
आई-वाश कप	0-50